LA ENERGÍA. FUENTE DE VIDA

Es una pequeña aproximación a la Medicina Tradicional China y a la búsqueda de las relaciones o conexiones que existen con el Yoga.

Agradecimientos a todos aquellos que han aportado su granito de arena en este trabajo,…., y sobre todo a mis hijos por pintar las mariposas de la portada, aportando un poco de imaginación y creatividad.

Mª Cristina Sánchez Yelo

X Promoción de Profesores de Yoga

Escuela Dhyana

INDICE

1. Introducción 3
2. Concepto de Medicina Tradicional China (MTC) 5
3. La Energía según la Medicina Tradicional China 8
4. Los Tres Tesoros: La Esencia, la Energía Vital y el Espíritu. Teoría de THIN-QI-SHEN 11
5. Tipos de Energía en el Ser Humano 14
6. Base teórica de la Medicina Tradicional China 17
   A. Teoría del Ying-Yan 17
   B. Teoría de los cinco elementos 21
7. Teoría de los Zang-Fu 28
   A. Los Zang 31
   B. Los Fu 37
8. Los siete sentimientos 41
9. Definición de meridiano 43
   A. Meridianos Principales 45
   B. Meridianos Curiosos o Extraordinarios 58
10. Otra visión de SanJiao y XinBao. Conexión Hombre-Universo 63
11. Relaciones entre la Medicina Tradicional China y el Yoga 68
12. Conclusiones 84
13. Bibliografía 86

1. INTRODUCCIÓN:

Con este trabajo, voy a intentar aproximarme a las bases teóricas de la Medicina Tradicional China (MTC), de forma muy sencilla y clara, sin entrar en patología ni terapia en ningún momento, ya que el objetivo del mismo es conocer como se mueve la energía el punto de vista de la Medicina China y como lo hace desde en el sistema yóguico, intentando buscar los nexos de unión entre ellos, y buscar la posibilidad de utilizar todo lo aprendido en nuestra práctica de yoga y aplicarlo a nuestra vida.

Cuando comencé a leer sobre este tema, al principio, no entendía casi nada, claro, y es que yo pretendía racionalizarlo todo, encontrar una explicación científica de los porqués que me iban surgiendo. Así que, mi fuente de ayuda en la búsqueda han sido varios compañeros míos que sin nada a cambio me han prestado su atención y su bibliografía, y así, empecé con un libro pequeño, sencillo y básico de MTC, intentando indagar en el concepto de energía según esta disciplina.

La clave está en que esta medicina milenaria asienta su base en la observación de la Naturaleza y entiende que el Ser Humano, es un elemento más de la misma, un ente cósmico, que se rige por las mismas leyes que ella, ya que si observamos las funciones orgánicas de nuestro cuerpo objetivamos que tienen una relación directa con los medios cósmicos y telúricos.

Igualmente, y a través de la observación, de forma empírica se definieron los Meridianos de Acupuntura, gracias a que desde la antigüedad, hace miles de años, en China, sus gentes intentando conseguir combatir la enfermedad, descubrieron la existencia de puntos en la superficie corporal, que al ser estimulados de diferentes maneras (calor, pinchazos, masaje,…), producían reacciones curativas sobre determinados trastornos. Poco a poco, se fueron concretando las

relaciones que existen entre los puntos cutáneos con los órganos internos, y de aquellos entre sí, entonces se registraron y se objetivo que existía una ordenada simetría. De esta manera, se llego a elaborar el sistema de comunicación que hoy conocemos con el nombre de Meridianos de Acupuntura.

A lo largo del transcurso de mi trabajo, me he sentido realmente atraída por los conocimientos, la capacidad de relacionar todo lo que nos sucede a los Seres Humanos con los movimientos que se dan en la Naturaleza, absorbida por la gran conexión del hombre con el Universo, es como en realidad, he llegado a entender, o por lo menos eso creo, que no somos nada más que lo mismo, el uno y el otro, somos seres vivos con forma y función diferente en el ciclo de la vida. También el concepto de cambio, mutación, de transformación, de potencial, que tanto yo como cada uno de nosotros tenemos dentro y podemos conseguir desarrollar para ser más felices con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Por todo ello, espero que cuando leáis este trabajo, lo disfrutes tanto como yo y te ayude en tu vida a tener la visión de lo bello que es sentirse un elemento de la Naturaleza en armonía con ella.

2. CONCEPTO DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA (MTC):

La Medicina Tradicional China (MTC) es una disciplina que tiene por objeto preservar la armonía (salud) y ayudar a recobrarla cuando se pierde. Entendiendo por salud, el resultado de una circulación armoniosa de la energía y de su equilibrio en el organismo y por tanto, la enfermedad (que será primero funcional y posteriormente, si no se trata, orgánica), solo aparece si el estado de defensa de nuestro cuerpo resulta insuficiente para combatir tensiones interiores y/o exteriores de nuestras vidas cotidianas, produciéndose una receptividad anormal para los agentes agresivos que originará una alteración en el flujo energético.

Para poder entender esta disciplina y su funcionamiento tenemos que conocer su base teórico-filosófica.

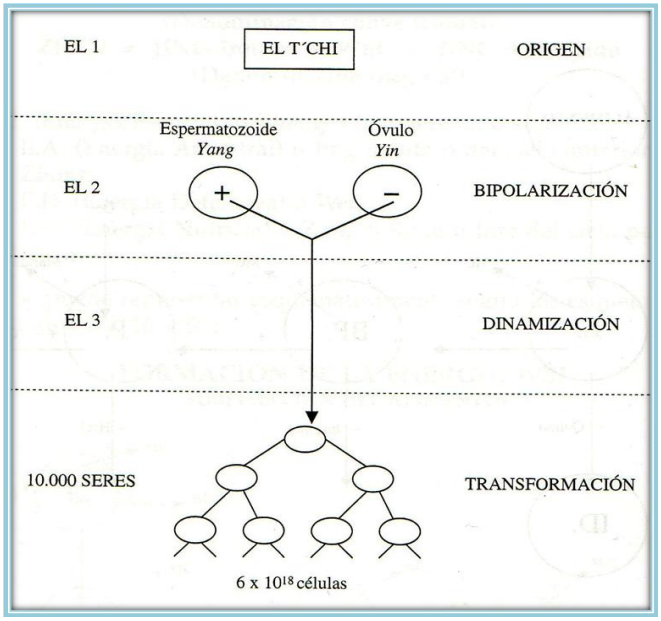
Lo primero que vamos a comentar es la noción de GLOBALIDAD, ya que la MTC considera que el Ser Humano es parte de la Naturaleza y producto de la misma, es decir, que forman parte de la misma esencia y las mismas leyes rigen uno y otra. Así, el individuo es un microcosmos que no puede ser aislado de su medio ambiente o macrocosmos, es una parte activa del Universo que es afectado y afecta a todo.

Encontramos en "el primer Canon del Emperador Amarillo" una de las obras más antiguas de China que "la vida del hombre es el resultado de la concentración de la energía, si la energía se concentra, aparece la vida; si la energía se dispersa, viene la muerte". De aquí extraemos, que la Energía o T´CHI es la base estructural material del Universo, su esencia, la energía cósmica primaria del "TODO" o "DAO", del origen de los 10.000 seres (esquema I). Explicamos brevemente este esquema: el UNO designa el Principio

Primero, el Origen, el DAO, la Fuerza Cósmica, la energía que es capaz de producir la materia, de concretizarse, puede polarizarse en manifestación o en ausencia de manifestación, producir o inhibirse, generar un estado activo que alterne con estados latentes sin manifestación. En resumen y para que quede un poco claro lo que hemos comentado anteriormente, diremos que la energía puede manifestarse generando calor o permanecer latente no generándolo. Así, el UNO, genera el DOS, manifestación, calor, YANG, por un lado y no manifestación, ausencia de calor, frío, YIN, por otro. La existencia del DOS (expansión-concreción, positivo-negativo, Yang-Yin) implica la aparición del TRES, como la polarización del DOS, el movimiento, mutación, vibración, la alternancia. De esta mutación o vibración surge la Transformación que será MÚLTIPLE -10.000 seres- y de acuerdo con la frecuencia, forma e intensidad de la vibración originará las diferentes manifestaciones que podemos observar en la Naturaleza.

ESQUEMA I

FORMACIÓN DE LA ENERGÍA ZHONG O JING



"LA ALQUIMIA DEL EMBRIÓN"

Este concepto, es utilizado para explicar cada uno de los elementos del Universo y todo lo que sobre ellos acontece, con lo cual, todas las cosas en el Universo son resultado de los movimientos o cambios en el QI, de las diferentes formas en las que puede transformarse.

Así la materia es un estado de condensación de la energía y ésta, cuando se dispersa, retornará a su estado inicial, por tanto, el Ser Humano, es una de las formas de concreción de la energía y además la energía vital CHI o QI fluye por nuestro cuerpo y nos da el aliento, la vida.

3. LA ENERGÍA SEGÚN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

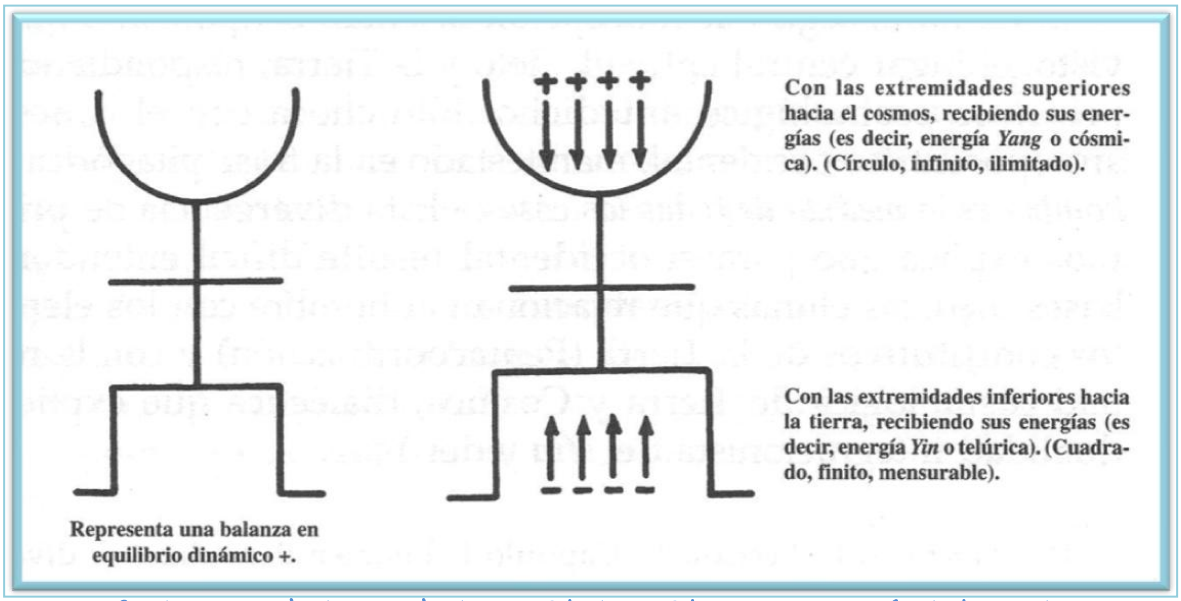
La energía o T´CHI, es la base estructural material del Universo, como hemos comentado antes. CHI se considera el Aliento de la Naturaleza, que en la cultura china recibe el nombre del Aliento Celeste del Dragón (el Dragón simboliza en China el Ser Superior).

El hombre es un ente bipolar alternante, como cualquier manifestación del Universo y necesita unas fuentes de energía que lo mantengan, que son:

- **La Energía del Cosmos (Yang)**: Prana, oxigeno,…, que permite los intercambios y relaciones con el cosmos inmaterial.
- **La Energía de la Tierra (Yin):** La que obtenemos de los alimentos, que sería la fuente de alimentación material que permite el mantenimiento físico.

De lo anterior se desprende un principio básico que es que **"EL HOMBRE RESPONDE AL CIELO Y A LA TIERRA"** y se representa con el ideograma siguiente:

ESQUEMA II



EL HOMBRE OCUPA EL LUGAR CENTRAL ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA

Así, el Ser Humano, es un microcosmos dentro un macrocosmos, un Universo dentro de otro Universo, el significado de esta frase es muy importante para poder comprender la MTC. Tenemos que entender al hombre como un elemento clave en la existencia del Universo. Desde la antigüedad siempre el hombre ha estado muy interesado en el conocimiento del Universo, en su observación, y ha objetivado que existe a su alrededor más próximo –entorno- una serie de acontecimientos y procesos que no acaba de captar en su totalidad, eso mismo ocurre cuando mira dentro de sí mismo o cuando mira a un semejante, además cuando de nuevo observa su entorno, ve que se ha modificado, que está en continuo movimiento. Ese Universo que el hombre contempla está caracterizado básicamente, por la presencia de luz, con lo cual, el Ser Humano, como Universo, es una fuerza de luz que tiene una determinada forma, estructura y organización. Esto a nivel científico ya está constatado, en tanto que el hombre emite luz en la gama infrarroja, depende para sus procesos vitales de la luz del sol, y además la física moderna nos dice que toda materia, en última instancia está formada por pequeñas partículas (protones, neutrones, quarks,…) que se mueven a gran velocidad.

Si intentamos buscar el origen de la luz, vemos que su naturaleza es unitaria aunque se manifiesta de forma dual, como una partícula y como una onda. La tradición antigua china, nos dice que la naturaleza corpuscular (manifestación como partícula) de la luz es la parte Yin (expresión de la contracción) y la ondulatoria sería la parte Yang (expresión de la expansión), pero como ambas partes están en movimiento encontramos de nuevo el Tres, del que hablamos anteriormente, en el origen está el UNO, del uno surge el DOS y del DOS el TRES (esquema I).

El QI primordial, el que es anterior a la estructura, cuando se concreta en el hombre, en el plano terrestre lo hace con su naturaleza

lumínica de agua, todo comienza en el AGUA, porque la verdadera naturaleza de la luz del hombre es agua, en sus diferentes formas, ya que esta es imprescindible para la vida, y además el cuerpo humano es de un 60-80% agua (según la edad), se puede vivir sin otras cosas, sin agua no. Ya Leonardo Da Vinci decía "el Agua es la Sangre de la Naturaleza".

El agua forma parte de la atmósfera que es lo que nos permite respirar, si miramos la fórmula del agua, HO_2, dióxido de hidrógeno y la descomponemos obtenemos O_2, oxigeno, que lo necesitamos para respirar y para todos nuestros procesos fisiológicos vitales. El agua sirve como elemento de purificación, a través de rituales como el bautismo, mediante el ayuno (solo con agua), la semilla necesita agua para germinar y desarrollarse,... La vida está en el AGUA. Así, el elemento quitaesencial Agua es el depositario del Yin supremo, con lo cual las energías hereditarias tienen su asiento en este elemento, y como el riñón es el órgano perteneciente al movimiento agua por eso en él reside la Energía Ancestral (más adelante hablaremos de ella).

El QI del hombre, como naturaleza lumínica del agua, es algo ETERNO que se concreta dando vida a un Ser Humano, por tanto, lo que anima a dicho ser, es una luz de eternidad. Cuando el hombre es capaz de entender esto, cambia su actitud ante la vida, ante la enfermedad, ante la existencia, y ya no se plantea su existencia como un ser que nace, crece, se reproduce y muere, sino que se identifica como una "Luz que camina a fundirse con lo ETERNO". Es como el agua de los ríos que sigue un camino para llegar al mar. Así, el hombre aprende a ser generoso, a dar sin esperar, a descubrir todas las potencionalidades que anidan en él, a vivir en armonía con la Naturaleza.

4. LOS TRES TESOROS: LA ESENCIA, LA ENERGÍA VITAL Y EL ESPÍRITU. TEORÍA DE THIN-QI-SHEN

*La energía básica para la vida del Ser Humano se organiza en 3 niveles: la Esencia o energía más densa (**THIN**), la Energía Vital propiamente dicha (**QI**) y el espíritu o energía más sutil (**SHEN**) que se corresponden, para poder entenderlo a las áreas anatómico, fisiológico y mental del Ser Humano, aunque estos tres niveles energéticos son inseparables. Se denominan "los Tres Tesoros" porque su carencia o escasez debilitan la salud y es por este motivo que se consideran el origen de la vida, por lo que también se les llama "los Tres Fundamentos".*

*La Esencia, **THIN**, es la fuente original o materia prima de todas las criaturas vivas, es aquella que procede de la fuerza original del Universo. La esencia, está compuesta de varias energías, la YUAN QI que sería propiamente dicha aquella que es común a todos los seres vivos y la ZONG QI, que es la energía cromosómica y permite que el ser se conforme en el plano de existencia en el que estamos, definiendo las características individuales de la forma (es la energía de nuestros antepasados que conforma el receptáculo sobre el que se va a depositar la energía original, lo que determina nuestras características psicofísicas, es decir, el cuerpo físico.*

*La Energía Vital, **QI,** está omnipresente en todas las cosas de la vida. En el cuerpo humano, es la energía que se queda en un órgano activando su función, permitiendo las reacciones bioquímicas o enzimáticas propias de cada órgano-víscera, es energía de TRANSFORMACIÓN, resultante de todas las influencias bioenergéticas endógenas y las influencias del medio. Cuando existe un exceso de esta energía se vierte a nivel renal, con la finalidad de mantener la energía esencial. La energía **QI** circula por los*

meridianos y según las propiedades y el órgano-víscera al que irriga, tendrá diferentes funciones (esta clasificación la veremos posteriormente).

Existe otra energía propia del ser racional, que se denomina **SHEN**, que es la más pura y especializada. El QI depositado en el Riñón se combina con la Energía Compleja (energía torácica, procedente del aire puro y de los alimentos), creándose una energía capaz de reaccionar según los caracteres genéticos heredados, formando las aptitudes y el carácter del individuo, su personalidad, en resumidas cuentas su nivel **SHEN**. El espíritu fluye por los meridianos extraordinarios y se almacena en el Dantian superior, a la altura de las cejas. Se manifiesta de diferente forma en función del órgano donde se aloje, así pues, encontramos:

- En el corazón se aloja el **THÂN**, el alma consciente, que engloba la capacidad de comprensión, de aprendizaje, de análisis e interrelación de los estímulos y se manifiesta a través de la palabra. El THÂN, es la más purificada de las energías, esencia próxima al SER SUPREMO y será el elemento psicosomático predominante, de forma que solo la voluntad podrá incidir en su acción, ya que el Agua limita al Fuego (esto se explica después en la teoría de los cinco elementos). Existe por tanto un equilibrio entre conocimiento y voluntad, que es imprescindible a nivel psicoafectivo.
- **ZHI O ZI** es el alma ejecutiva: El ser humano es un ente energético voluntarioso, ya que es el único ser viviente que tiene la capacidad de síntesis y análisis del entorno, pudiendo neutralizar o modificar su respuesta en función de su conveniencia, esta fuerza es la Voluntad que se denomina ZI, y se asienta en el Riñón.
- **HUN O HOUN**, alma subconsciente: Se refiere a los sentimientos nobles, la audacia, la valentía, el alma vegetativa, expresión de la creatividad y la invención. La encontramos en el Hígado. Funciona

como nexo de unión entre la voluntad y la mente, junto al Maestro Corazón (órgano que veremos posteriormente), conforman las poleas trasmisoras que hacen posible la conjunción y la mutación de la voluntad y la mente.

- **YI** o alma lógica: reflexión, pensamiento, deducción,…, lo encontramos en el Bazo, es el nivel Tierra, se crea el equilibrio imaginación-reflexión.
- **PO** o Fluido Vital, manifestación del SHEN a nivel del Pulmón, se traduce por estado de ánimo, activación, es el alma sensitiva, instintiva, relacionada con la activación del instinto de supervivencia y los automatismos reflejos.

En resumen, como el **SHEN** es una energía capaz de generar diferentes estados psicosomáticos en función del órgano donde se aloje encontramos claramente la relación entre la función orgánica y los elementos psíquicos, y la energía.

ESQUEMA III

ZANG	SHEN	FUNCIÓN NORMAL	FUNCIÓN PATOLÓGICA
H	Houn	Alma vegetativa, imaginación	Cólera, irritabilidad
C	Thân	Conciencia, conocimiento	Euforia, emotividad excesiva
BP	Yi	Reflexión, deducción	Obsesión, manías
P	Po	Alma sensitiva, potenciación	Tristeza, pesimismo
R	Zhi	Voluntad	Miedo, angustia
MC	Mental	Conjunto de todas	Desorientación, inconsciencia

MANIFESTACIONES DEL SHEN

NOTA: H es Hígado, C: Corazón, BP: Bazo-Páncreas, P: Pulmón, R: Riñón y MC: Maestro Corazón.

5. TIPOS DE ENERGÍA EN EL SER HUMANO

En el Ser Humano encontramos, que la energía recibe el nombre en función de: El origen, las funciones y el emplazamiento, así tenemos:

- **La energía Ancestral, primitiva o congenital, heredada o YUAN QI** (en algunos libros textos se llama así, en otros **ZONG QI** o **JING**): El hombre recibe en el momento de su concepción, por aporte genético a través de la unión del óvulo y espermatozoide, un legado genético, que es lo que determina los caracteres morfológicos, físicos y fisiológicos, que heredamos al ser concebidos, es decir, nuestra raza, sexo, aspecto, cualidades,… Esta es la energía responsable de todos los cambios bioenergéticos y bioquímicos del organismo a lo largo de la formación del feto y posteriormente, de todas las modificaciones biofísicas del ser. La tradición atribuye a cada individuo un cuanto de Energía Ancestral, de forma que existe una programación definida individual que determina el tiempo de vida que nos corresponde a cada uno, es como un capital heredado, no susceptible de ser ampliado ni revalorizado y si de disminuir (lo hace a impulsos periódicos, de siete en siete años para la mujer y de ocho en ocho años para el hombre), es irrecuperable. Esta energía existe ya en el embrión, tiene su origen en los riñones y se esparce alrededor de ellos. Tiene como función las funciones principales de los riñones que son las de nutrir y alimentar los tejidos y los órganos-entrañas, para que puedan realizar sus funciones, con lo cual crea la fuerza motriz de las actividades vitales del organismo. Representación de la formación de la energía **JING** "LA ALQUIMIA DEL EMBRIÓN" (esquema I).

- **Energías Adquiridas**: Se llaman así porque se obtienen después del nacimiento. Y serían la Compleja, Nutritiva y Defensiva. Vamos a desarrollar cada una de ellas.

- **Energía Compleja**, (**ZONG QI** en algunos textos): Es la energía que proviene del aire puro inspirado por los pulmones y de la energía de los alimentos absorbidos y digeridos por el estómago y el bazo, se concentra en el tórax y su función es controlar los movimientos respiratorios y el ritmo cardíaco, ya que alimenta al pulmón y al corazón.
- **Energía JING, RONG, YING QI, Alimenticia o Nutritiva:** Es el producto que obtenemos de los alimentos en el meridiano bazo/estómago y del aire puro que inspiramos del pulmón (alimentos y oxigeno), circula por los meridianos, junto a la sangre para alimentar el cuerpo. Su función es transformarse en sangre y nutrir al organismo. La energía **JING** recorre los doce meridianos principales pares y simétricos siguiendo un ritmo circadiano inmutable, y presenta una polaridad Yin en los sectores Yin del cuerpo y una polaridad Yang en los sectores Yang. Recorre cada uno de los meridianos en 2 horas, irrigando todo el organismo. A su vez, activa los órganos-vísceras de forma continua y permanente, siguiendo dicho ciclo, a esta energía la llamamos Energía FUENTE, que tendrá diferentes nombres en función de los Zang-Fu (órgano-víscera) que irriga. Así la que actúa sobre el estómago se le denomina Gástrica, Hepática a la del hígado,… Como curiosidad, nombramos como se llaman las del Triple Calentador (víscera que desarrollaremos posteriormente), la parte superior, que engloba Corazón y Pulmón, se llama Energía CREADORA, la del Estómago-Bazo, energía CENTRAL, y la del inferior, Energía ORIGINAL.
- **Energía Defensiva o WEI**: Se obtiene de la transformación de las sustancias quintaesenciales de los alimentos. Forma parte de la energía Yang del organismo. Circula fuera de los vasos, por la

superficie, por el exterior y alrededor de los meridianos, creando una barrera defensiva o halo energético. Su función es la defensa del cuerpo frente a factores exógenos patógenos (energías perversas), regula la apertura y cierre de los poros y la temperatura corporal, calienta y tonifica los tejidos y los órganos.

- ***Energía Esencial* o ZHENG**: *Es aquella que se obtiene de la combinación de la energía QI, WEI, y del potencial heredado (YUAN QI). Irriga a todo el organismo a través de los Vasos Curiososos, Reguladores o Meridianos Extraordinarios coordinando todas las funciones energéticas, tales como: función defensiva interna y externa, función nutricia orgánica y visceral, función térmica,…*

NOTA: *En este trabajo nombrare siempre las energías tal y como me las he encontrado en la bibliografía pero siempre entre paréntesis describiré exactamente a que se refiere, ya que el nombre es distinto en función del libro consultado.*

6. BASE TEORÍCA DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

A. LA TEORÍA DEL YIN-YANG:

La teoría del Yin y Yang es un concepto filosófico de la antigua China que designa una concepción del mundo a partir del cual, los chinos conocieron y explicaron la Naturaleza. Esta concepción binaria se representa por un ideograma donde la parte soleada de la colina es el Yang y la sombreada, el Yin. Todos los fenómenos y las cosas observables quedan clasificados según estos conceptos, así, como el hombre forma parte de un todo y es igual que ese todo, porque necesita al mundo donde vive (para nutrirse, respirar, eliminar los desechos) se concluye, que además de asemejarse a su entorno, adopta su ritmo y su evolución. Así durante el día está en vigilia y por la noche duerme. Se rige por la teoría del Yin-Yang, la pulsación binaria de la Naturaleza, una de sus leyes fundamentales, la de la alternancia y complementariedad. Este principio opuesto-complementario se encuentra en todas las partes y es de alguna manera, el origen de toda manifestación (EL DOS, esquema I).

Con el Yin-Yang, la Medicina Tradicional China, explica, el Universo y sus transformaciones en términos binarios, entendiendo que la manifestación de las cosas se da mediante la alternancia de estos dos principios, lo cual nos refleja la idea de UNIDAD GLOBAL y su manifestación polarizada y siempre cambiante.

Entre el Yin-Yang existen los fenómenos de interpenetración y generación esto significa que, por ejemplo; durante el transcurso de la noche al día existe un momento de EQUILIBRIO TRANSITORIO, donde no es totalmente Yin (noche) ni Yang (día), de forma que mientras que uno crece, el otro decrece de forma proporcional. El Yin-Yang son opuestos pero unitarios, se equilibran entre ellos, se controlan, por ejemplo en el organismo, Yang corresponde a la excitación y Yin a la inhibición, excitación

e inhibición están equilibradas y controladas mutuamente, gracias a esto, el organismo humano logra su equilibrio fisiológico normal, de forma que cuando se altera, porque existe un exceso o insuficiencia de estas funciones originará un estado patológico. Son dos fuerzas que dependen la una de la otra, son como las dos caras de una moneda, no puede existir la una sin la otra y además están en constante cambio, crecimiento y decrecimiento de forma que cuando nace el día crece Yang y cuando acaba el día crece Yin. Si hacemos una correspondencia en el Ser Humano, objetivamos que durante el día están más activas las funciones fisiológicas de excitación (vigilia) y por la noche las de inhibición (sueño), lo que corresponde al Yang y Yin respectivamente.

Todos los fenómenos y las cosas observables de la Naturaleza quedaron clasificados según estos conceptos. Se considero fenómeno de naturaleza Yang, todo lo que es móvil, caliente, que se exterioriza, ligero, ascendente, luminoso, masculino, activo, positivo, dominante; y fenómeno de naturaleza Yin, lo inmóvil, frío, que se interioriza, pesado, descendente, oscuro, femenino, complaciente, negativo. Pondremos un ejemplo sencillo de esto, el agua y el fuego: El agua, es Yin porque es fría y circula hacia abajo y el fuego, es Yang porque es caliente y va hacia arriba.

Gráficamente en el YI JING O I CHING (libro de las Mutaciones, 700 años a. J.C., libro más antiguo de China y más importante del WU JING, los cinco clásicos chinos antiguos. De una influencia incalculable sobre el pensamiento, la filosofía y la cultura china, en él se describe como el Universo es una entidad que contiene todas las cosas, que están sujetas al cambio y al movimiento. Gracias a este concepto, los individuos entendieron los ciclos y los ritmos continuos de la Naturaleza) el Yin y Yang se representan por líneas discontinuas y continuas respectivamente (la línea más baja determina si el símbolo es Yin o Yang):

IMAGEN I

OCHO TRIGRAMAS DEL LIBRO DE LAS MUTACIONES

Otra representación del Yin-Yang es el círculo donde hay un punto negro sobre fondo blanco y viceversa, esta imagen nos habla de la relación del Yin-Yang, de hecho la energía Yin puede encontrarse siempre dentro del Yang y viceversa. Así, el punto blanco es el Yang dentro del Yin y el negro el Yin dentro del Yang.

IMAGEN II

Dentro del hombre, en posición fetal encontramos:

- *En el sector Yin, la cara, el abdomen, el tórax, los pies, la cara anterointerna de los miembros superiores e inferiores, encerrados en las sombras que los protegen.*
- *En el sector Yang, la espalda, la cara posterior y exterior de los brazos y las piernas, la cabeza, expuestos a la luz, sensibles al cosmos, abiertos hacia el exterior.*

Este código binario igualmente engloba las distintas funciones orgánicas:

- *Son Yin las que se vuelven hacia el medio interno y cumplen una función de absorción, de conservación, de reserva y de distribución interna, como el Corazón, el Riñón, el Hígado, el Páncreas-Bazo, el Rector del Corazón y el Pulmón.*
- *Son Yang, las que tienen funciones de extracción, de eliminación y de excreción hacia el exterior por vía intermedia o por vía directa, como la Vesícula Biliar, la Vejiga, el Intestino Delgado, el Intestino Grueso, el Triple Hogar y el Estómago.*

En resumen, podríamos decir que todas las cosas del Universo están constituidas por las energías Yin y Yang, que interactúan constantemente la una con la otra.

B. TEORÍA DE LOS CINCO ELEMENTOS O DE LOS CINCO MOVIMIENTOS O PROCESOS:

Se conoce como la Teoría de WU XING, Wu significa cinco, y Xing movimientos o proceso; esta teoría dice que todas las cosas y fenómenos del Universo no están aislados ni inmóviles y son el resultado de los movimientos y mutaciones de las cinco materias fundamentales.

Estas materias fundamentales son la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua, así, todas las cosas del mundo pertenecen a uno de los cinco elementos y éstos influyen en todo lo que hacemos. Podemos decir que existen cinco maneras diferentes en los que la energía CHI puede manifestarse, todos los objetos están hechos o compuestos por uno o varios de estos cinco elementos primigenios.

Todos los fenómenos se mueven, mutan, al menos como uno de los cinco elementos, y por parecerse a su movimiento pertenecen a él. Los cinco elementos se intergeneran o intertransforman, cada uno de ellos genera y es generado, cada elemento regula, detiene o domina al otro y a la vez es dominado por el otro elemento.

- ***Características de los cinco elementos:***

1. ***LA MADERA:*** *Los antiguos chinos la describieron como MU YUE QU ZI, la madera crece hacia arriba y se expande hacia el exterior. Es como la forma de crecimiento de un árbol, que sus ramas crecen y se expanden en los cuatro sentidos. Pertenecen a la madera todas las cosas y los fenómenos con funciones y características de crecimiento, de exteriorización y de expansión.*
2. ***EL FUEGO:*** *Se describe como HUO YUE YAN SHAN, el fuego flamea y sube hacia arriba. Entonces todas las cosas y fenómenos cuyas características son de calentamiento y ascensión pertenecen al fuego.*

3. LA TIERRA: TUE YUE JIA SE, la tierra es la semilla y la recolección. De la tierra sembrada, recogemos los frutos de la agricultura. Todas las cosas que tengan funciones de producción, soporte y recepción pertenecen a la tierra.

4. EL METAL: JIN YUE CHONG GE, el metal opera el cambio, la reforma. Pertenecen al metal entonces, todas las cosas y fenómenos con funciones de purificación, interiorización y retracción.

5. EL AGUA: SHUL YUE RUN XIA, el agua humedece y se filtra hacia abajo. Todas las cosas con características de enfriamiento, humidificación y descenso pertenecen al agua.

En función de estas particularidades podemos realizar una correspondencia de los cinco elementos con todas las cosas y los fenómenos de la Naturaleza. Citamos el ejemplo, con los puntos cardinales: encontramos que el sur se corresponde con el fuego por el calor, el norte con el agua por el frío, el este con la madera, porque es por donde sale el sol, por donde crece el día y el oeste con el metal, porque es donde se pone el sol (se corresponde con la característica de retracción del metal). Encontramos otro ejemplo, cuando miramos las estaciones del año, así el invierno será el agua, es de color negro (porque hay pocas horas de luz), la primavera con la madera, es de color verde, porque en esta estación crecen y florecen diez mil árboles, el verano es la estación más calurosa se corresponde con el fuego, el color sería rojo y el otoño con el metal, hay viento del oeste que barre hojas secas, el color sería blanco, pálido. Encontramos en el centro la tierra, que produce humedad, su color es amarillo, la tierra sería la estación intermedia entre el verano y el otoño que tienen los chinos y se corresponde con el fin del verano, el mes de junio del calendario chino (con un mes de retraso respecto al calendario solar), que es

la estación donde se recolectan productos agrícolas, en ella el clima es caluroso y húmedo.

Si lo extrapolamos al Ser Humano encontramos que los cinco órganos (ZANG) pertenecen respectivamente a los cinco elementos. El Hígado controla la expansión, pertenece a la madera; el Corazón, que tiene como función calentar, al fuego; el Bazo controla el transporte y la transformación, con lo cual pertenece a la tierra; el Pulmón purifica el aire, pertenece al metal y el Riñón controla los líquidos, pertenece por tanto, al agua.

A continuación, ponemos una tabla donde podemos visualizar las relaciones de los cinco elementos con distintos elementos del Universo.

ESQUEMA IV

RELACIONES MÁS SIGNIFICATIVAS DE LOS 5 MOVIMIENTOS

Movimientos	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
P. Cardinal	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
E. Cósmica	Viento	Calor	Humedad	Sequedad	Frío
Estación	Primavera	Verano	Estío	Otoño	Invierno
Ciclo Vegetal	Germinación	Maduración	Cosecha	Caída	Degradación
Ciclo del día	Amanecer	Mañana	Mediodía	Tarde	Noche
Planeta	Júpiter	Marte	Saturno	Venus	Mercurio

RELACIONES CÓSMICAS

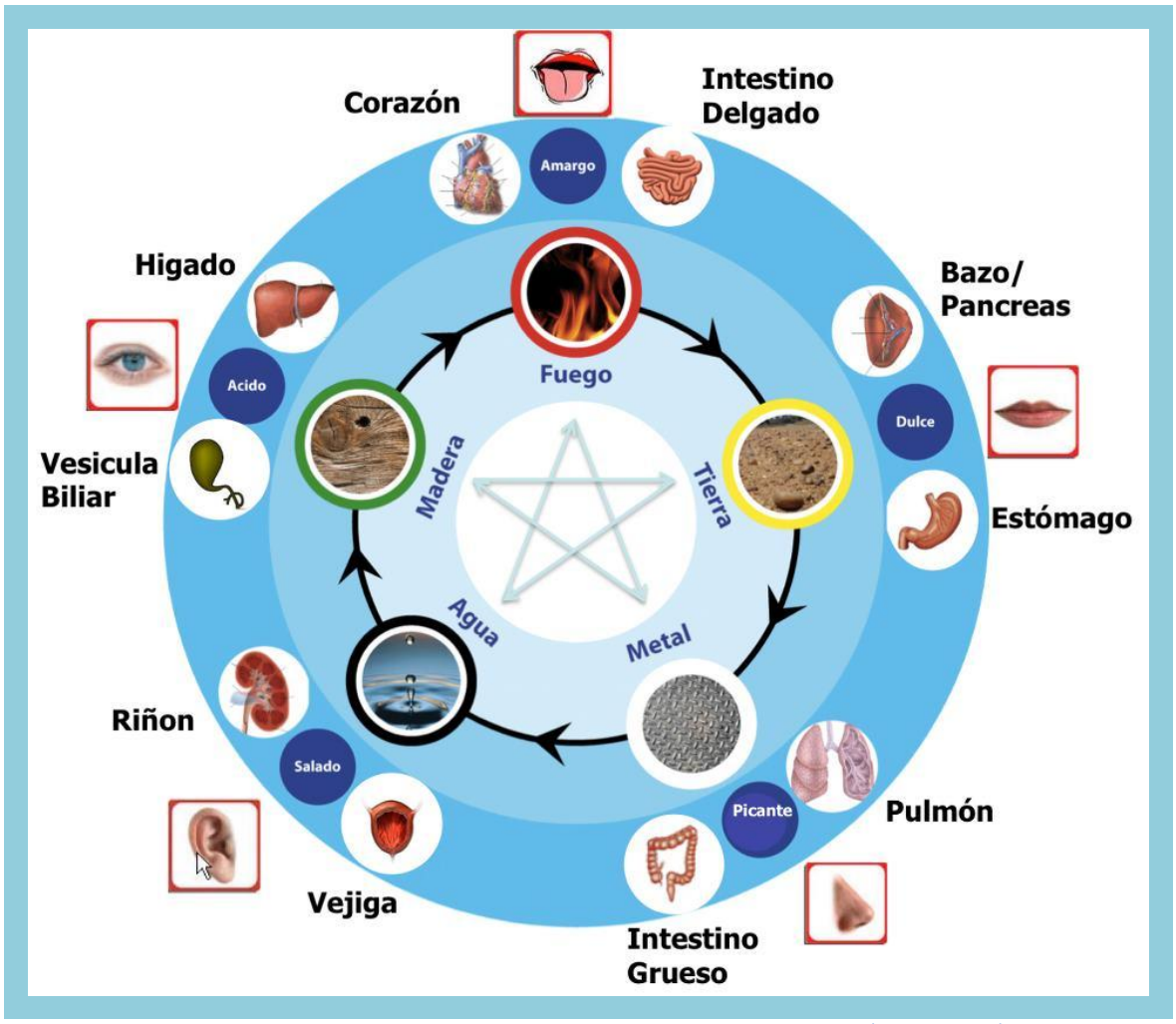
Movimientos	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
Órgano	Hígado	Corazón	Bazo	Pulmón	Riñón
Víscera	Vesícula B.	I.Delgado	Estómago	I.Grueso	Vejiga
Ciclo Vital	Nacimiento	Crecimiento	Madurez	Declive	Estasis
Sentido	Vista	Tacto-verbo	Gusto	Olfato	Oído
O. sentidos	Ojos	Lengua	Boca-labios	Nariz	Oreja

RELACIONES FISIOLÓGICAS

Movimientos	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
Denominación	Hun	Thân	Yi	Po	Zhi
Valor Espiritual	Imaginación, deseo, competitividad, valentía	Conciencia, verbo, conocimiento, alegría	Reflexión, seriedad	Optimismo, vitalidad, sensibilidad	Voluntad, determinación
Perturbación	Ira, cólera, irritabilidad, agresividad	Labilidad, emotividad descontrolada	Obsesión, ansiedad, manías	Tristeza, melancolía, abulia	Miedos, celos, inseguridad

RELACIONES EMOCIONALES Y PSICOAFECTIVAS

IMAGEN III



CORRESPONDENCIAS DE LOS CINCO ELEMENTOS EN EL CUERPO HUMANO

Si relacionamos los cinco elementos con el Yin-Yang encontramos, que el Yang máximo es el fuego, el Yin máximo es el agua, el Yin en el Yang es el metal (la retracción) y el Yang en el Yin es la madera (el crecimiento).

- ***Relación entre los cinco elementos:***

Los cinco elementos se relacionan entre sí de dos formas: una natural/ normal: de producción-dominio (Sheng-Ke) y otra de manera anormal/ desproporcionada: de agresión o insulto (Cheng-Wu), a continuación exponemos ambas (la primera de ellas es complicada de explicar por la gran relación e interconexión que existe entre los cinco elementos pero es clave para entender las segundas).

La relación de producción-dominio (SHENG-KE) *significa; producción, crecimiento y activación y dominio, restricción e inhibición. Los ciclos SHENG y KE, producción y dominio son considerados como las relaciones de equilibrio entre los fenómenos normales de la Naturaleza, mantienen de esta forma la armonía de los estados vitales de la misma. Si lo extrapolamos, al Ser Humano serían las relaciones de equilibrio entre las funciones fisiológicas normales del organismo que nos proporcionan el bienestar psicofísico del cuerpo.*

El orden de producción de los cinco elementos es:

-La madera origina el fuego (aviva)

-El fuego origina a la tierra (cenizas)

-La tierra origina al metal (minerales)

-El metal origina al agua (cuando se funde)

-El agua origina a la madera (crecimiento de los árboles)

El orden de dominio mutuo es:

-La madera domina (inhibe) a la tierra (la cubre)

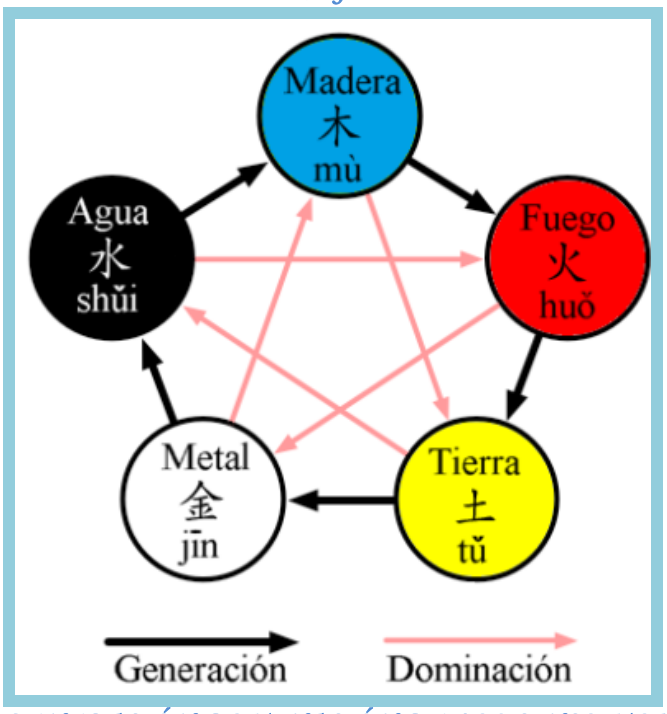
-La tierra domina al agua (encauza)

-El agua domina al fuego (lo apaga)

-El fuego domina al metal (funde)

-El metal domina a la madera (corta)

IMAGEN IV



RELACIÓN GENERACIÓN-DOMINACIÓN DE LOS CINCO MOVIMIENTOS

Además estos dos procesos están interrelacionados, de forma que los encontramos que cada uno de los cinco elementos posee una relación de cuatro aspectos distintos:

1. *Lo que le da la vida*
2. *Lo que produce*
3. *Lo que lo domina (es lo que no puede vencer)*
4. *Lo que domina*

Ponemos un ejemplo práctico para entenderlo, el elemento fuego, es generado por la madera (lo que le da la vida), él genera la tierra (lo que

produce), lo que lo domina es el agua (controla al fuego) y a su vez el fuego domina al metal, que tiene una acción directa sobre el agua. Todo esto que es un complejo sistema de relaciones de activación e inhibición sirve para lograr el equilibrio entre ellos.

*Vamos a pasar a explicar la segunda relación, **la relación CHENG-WU: Agresión e insulto**.*

Encontramos que la agresión es la tiranía (dominio excesivo) de un elemento sobre otro, de forma que el elemento dominante está en exceso y domina demasiado al dominado, debilitándolo y lo vacía. O puede ocurrir que el elemento dominado esté vacío con lo cual es débil y así, el dominante aparecerá cada vez más fuerte. El orden de agresión de los cinco elementos es el mismo que el del dominio.

La otra relación sería el insulto, que es cuando el elemento dominado está excesivamente fuerte y no respeta al que lo está dominando, con lo cual el sentido se invierte. Así el orden de esta última relación sería el contrario al de la relación de dominación.

7. TEORÍA ZANG-FU (ÓRGANOS-ENTRAÑAS)

Como Zang-Fu, la Medicina Tradicional China le da nombre a todas las vísceras internas del organismo. Así tenemos:

- Órganos- ZANG
- Entrañas- FU
- Entrañas Extraordinarias

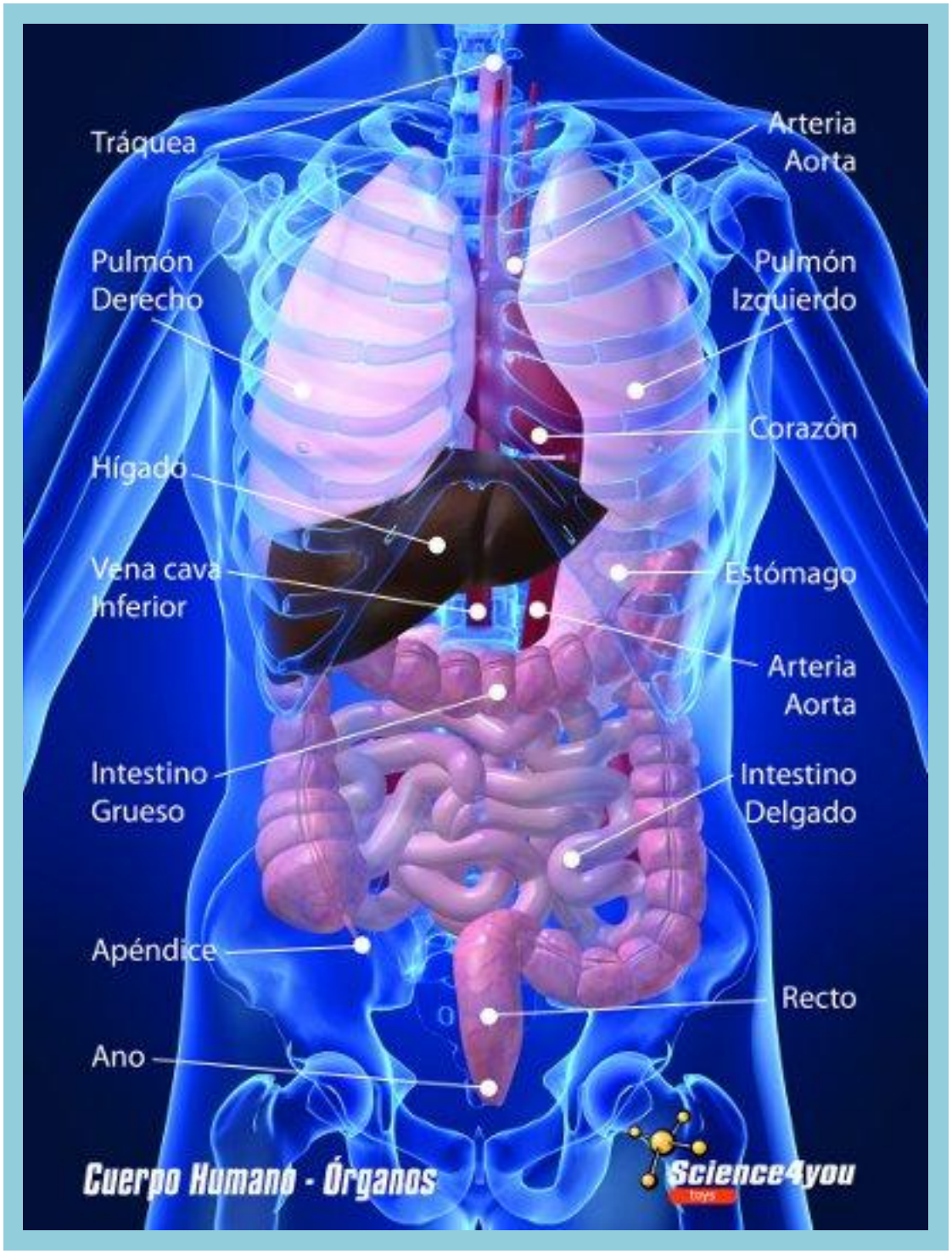
Esta diferencia queda establecida en base a su función, de forma que los órganos, ZANG, que etimológicamente significa TESORO, tienen la función de conservar la esencia y las sustancias nutritivas, y producir, transformar y reservar la energía, la sangre y el líquido orgánico. Las entrañas (FU) tienen la función de recibir y digerir los alimentos, asimilar las sustancias nutritivas y transformar, transportar y evacuar los desechos, etimológicamente FU significa TALLER. Así encontramos:

- 6 Órganos: Corazón, Hígado, Bazo, Pulmón, Riñón y Maestro Corazón.
- 6 Entrañas: Intestino Delgado, Vesícula Biliar, Estómago, Intestino Grueso, Vejiga y Triple Calentador.

Damos una pequeña pincelada sobre el Maestro Corazón, que a nivel general, se considera el tejido que envuelve el corazón y posee funciones similares a las de éste (es responsable de la vascularización del organismo). El Triple Recalentador engloba tres partes de la región torácico-abdominal, sirve de guía para el transporte de la energía YUAN QI (Energía Ancestral) y de transporte del líquido-agua del cuerpo (regula el metabolismo), no se considera una verdadera víscera.

Las entrañas extraordinarias son el cerebro, el útero, huesos, médula, vasos sanguíneos y la vesícula biliar, tienen forma similar a las entrañas y reciben el adjetivo de extraordinarias por tener funciones semejantes a las de los órganos.

IMAGEN IV



ÓRGANOS DEL CUERPO HUMANO

El cuerpo humano funciona como un todo, aunque cada parte, cada órgano-víscera, tiene su función determinada, no la realizan de forma

aislada, sino que todos están íntimamente relacionados. La relación que existe entre ellos se manifiesta en dos planos:

- A nivel estructural, los órganos-vísceras y todas las partes del cuerpo están comunicados por los meridianos. Todo está interconectado formando un organismo íntegro.
- A nivel funcional, cada uno posee una función determinada pero existe entre ellos una relación de interdependencia y concordancia en todas sus actividades. Encontramos que los órganos son de naturaleza Yin y las entrañas Yang. Así, las sustancias nutritivas conservadas en los órganos provienen de los alimentos absorbidos y digeridos por las vísceras, y éstas últimas necesitan la energía vital y de las sustancias conservadas en los órganos. Por ejemplo: el estómago y el bazo están en relación, de forma que el estómago controla la recepción de los alimentos y el bazo transporta y transforma los alimentos.

Encontramos que la relación órgano-víscera es la siguiente:

- Pulmón está acoplado con Intestino Grueso;
- Estómago está acoplado a Bazo;
- Corazón está acoplado a Intestino Delgado;
- Vejiga está acoplada a Riñón;
- Vesícula Biliar está acoplada con Hígado;
- Maestro Corazón con Triple Hogar o Recalentador o Calentador.

FUNCIONES DE LOS ZANG-FU

Vamos a comentar algunas funciones de los órganos-vísceras, aquellas que he considerado más interesantes para luego poder mediante las asanas de yoga facilitar o irrigar ese órgano, mejorando su actividad.

A. LOS ZANG

1. **CORAZÓN**: Es el órgano que se encuentra en la caja torácica y se relaciona con el Intestino Delgado. Sus funciones son:

1.1 **Gobernar los vasos sanguíneos**: la función principal del corazón es promover la circulación sanguínea dentro de los vasos para alimentar a todo el organismo. Suministra la fuerza motriz que activa la circulación (**MOTOR DE LA CIRCULACIÓN**). Como la sangre es la base fundamental de la alimentación del organismo y el corazón es el motor de la misma, el estado funcional del corazón y de la sangre repercute directamente en el estado general de todo el organismo, por ello se dice que el corazón es el **EMPERADOR** del cuerpo.

1.2 **Controlar el SHEN**: el Shen engloba dos significados:

- Designa todas las manifestaciones externas de las actividades vitales (color, vivacidad de la expresión,…).
- Designa el alma consciente, las funciones relativas a la inteligencia y la conciencia. El corazón es el órgano principal que controla las actividades mentales, la conciencia, la memoria, la inteligencia, el sueño. En él reside el **THÂN**, como la más purificada de las energías, esencia propia al SER SUPREMO.

2. **HÍGADO**: Es un órgano que se encuentra en el hipocondrio derecho, se relaciona con la Vesícula Biliar. Sus funciones son:

2.1 **Reservar la sangre**: El hígado almacena y regula la cantidad de sangre que circula de acuerdo con los diferentes estados fisiológicos. Así, cuando el hombre está activo la sangre pasa por los vasos, cuando está en reposo, vuelve al hígado.

2.2 **Controlar el drenaje y la evacuación**: **Regula el QI JI**, que es la circulación de la energía que se moviliza libremente en cuatro sentidos:

subida, descenso, entrada y salida. Para que en el organismo se realicen todas las funciones vitales, se necesita que cada órgano, entraña, tejido y aparato disponga de la suficiente energía, es decir, que el QI JI fluya sin bloqueos, de esto es de lo que se encarga el hígado.

En consecuencia, este órgano tiene una relación directa con las funciones psicomentales, ya que para se realicen de forma correcta se necesita una buena armonía entre la circulación energética y sanguínea.

2.3 Alojar el HUN (alma subconsciente): El hígado es la **morada del HUN**. El HUN es la cualidad psíquica que corresponde al alma subconsciente, por lo tanto se relaciona con el subconsciente y con los sueños, es decir, la actividad mental de la que el individuo no es consciente. Por lo que, los traumas y los conflictos del pasado que no han sido resueltos, los sentimientos reprimidos y los deseos insatisfechos tienen una incidencia muy fuerte en la función de drenaje y evacuación del hígado.

3. BAZO: Este órgano se encuentra en el hipocondrio izquierdo, se relaciona con la entraña Estómago. Sus funciones son:

3.1 Controlar el transporte y la trasformación: El bazo digiere y trasforma los alimentos y el agua en sustancias nutritivas y las transporta y distribuye a todo el organismo.

Los alimentos se digieren en realidad en el estómago y en el intestino delgado, pero es el bazo el que hace que los alimentos se conviertan en sustancias nutritivas y se distribuyan a todo el cuerpo para alimentar los tejidos, vísceras y miembros. Así que este órgano es el principio de la vida adquirida y junto al estómago es la **"FUENTE DEL CIELO POSTERIOR"**, ya que en ellos se forman la energía y la sangre.

Haremos una pequeña aclaración, en MTC nos encontramos con el CIELO ANTERIOR y el CIELO POSTERIOR, así, el cielo anterior es la

piedra angular sobre la que se edifica un nuevo ser, y el cielo posterior es el que proporciona el material necesario (energía, sangre y líquidos) para que éste se desarrolle y mantenga, por tanto, el cielo posterior debe alimentar constantemente al cielo anterior.

El bazo y el estómago son las "fuentes de la energía-sangre", con lo cual son los principales protagonistas del mantenimiento del cielo anterior.

Además el bazo se encarga de trasportar los líquidos residuales (después de la transformación de las sustancias nutritivas) al pulmón (en forma de sudor) y al riñón (mediante la orina).

3.2 Retener la sangre: *El bazo controla la sangre para que pueda circular dentro de los vasos y no se desborde al exterior, ya que es la fuente de la energía y la sangre.*

3.3 El bazo controla el ascenso: *El hígado regula el QI JI, la entrada, salida, ascenso y descenso de la energía, pero esta función no la realiza en solitario, sino que otros órganos también intervienen. Concretamente, el bazo en el ascenso, el estómago y el pulmón en el descenso y el triple recalentador en la entrada y salida.*

El bazo asciende lo "puro", ya que permite que la energía y la sangre lleguen hasta la parte más alta para nutrir la cabeza y los órganos de los sentidos.

3.4 Es la morada del YI *(alma lógica): La cualidad psíquica asociada al bazo el YI, que se corresponde con al alma lógica, las ideas y el pensamiento. La base material de la actividad mental es la energía y la sangre, si éstas se debilitan, el pensamiento se debilita y existirán dificultades para el estudio y otras actividades intelectuales.*

4. PULMONES: Se encuentran en el tórax, se relaciona con el Intestino Grueso. Funciones:

4.1 Administrar la respiración y la energía: El pulmón administra y dirige el aire y la respiración. Los pulmones inhalan el aire puro y exhalan lo impuro a la Naturaleza. **Controla la energía de todo el organismo** porque constituye la base la formación de la energía (entrada del oxigeno y salida del dióxido de carbono, sin oxigeno no se pueden realizar las funciones vitales del organismo).

4.2 Controlar la distribución de energía y comunicar con la superficie del cuerpo (piel, fanegas): Los pulmones distribuyen la energía defensiva al exterior, regulan la apertura y cierre de los poros y transforman parte del líquido residual en sudor.

4.3 Dirige el descenso: Esta función se refiere al descenso de la energía, porque el pulmón hace descender el aire puro inspirado y las sustancias nutritivas del bazo.

4.4 Es la morada del PO (alma instintiva): El PO se corresponde con el instinto de supervivencia y está vinculado a los automatismos reflejos, es decir, a todos los mecanismos que entran en acción para protegernos cuando nuestra integridad física o mental están en peligro. La MTC asocia esta función al pulmón, en tanto en cuanto, este órgano controla la energía defensiva en la parte externa del cuerpo.

5. RIÑONES: Se localizan en la región lumbar, se relaciona con la Vejiga. Las funciones son las siguientes:

5.1 Conservar la Energía Ancestral: Los riñones son el reservorio del YUAN QI, es **"LA FUENTE DEL CIELO ANTERIOR"**, lo heredado. Se distinguen dos raíces en el riñón: Raíz agua, riñón Yin y la raíz fuego, riñón Yang (MING MEN).

Hablamos del **MING MEN** (riñón Yang y suprarrenales), la "Puerta de la Vida", en el embrión se ubica en una zona privilegiada que será la base de la organización de todos los sistemas, es la puerta por donde penetra el mandato del cielo para la formación de un nuevo ser. Su primera función es a partir de los aportes originales de Yin y Yang del padre y de la madre (Energía Ancestral de los riñones de ambos) formar y desarrollar en el embrión todos los órganos. Después del nacimiento y con la ayuda del cielo posterior (que se encarga de conservar y mantener el cielo anterior), su función será controlar el crecimiento, y cuando éste se haya completado poder engendrar otro ser (reproducción).

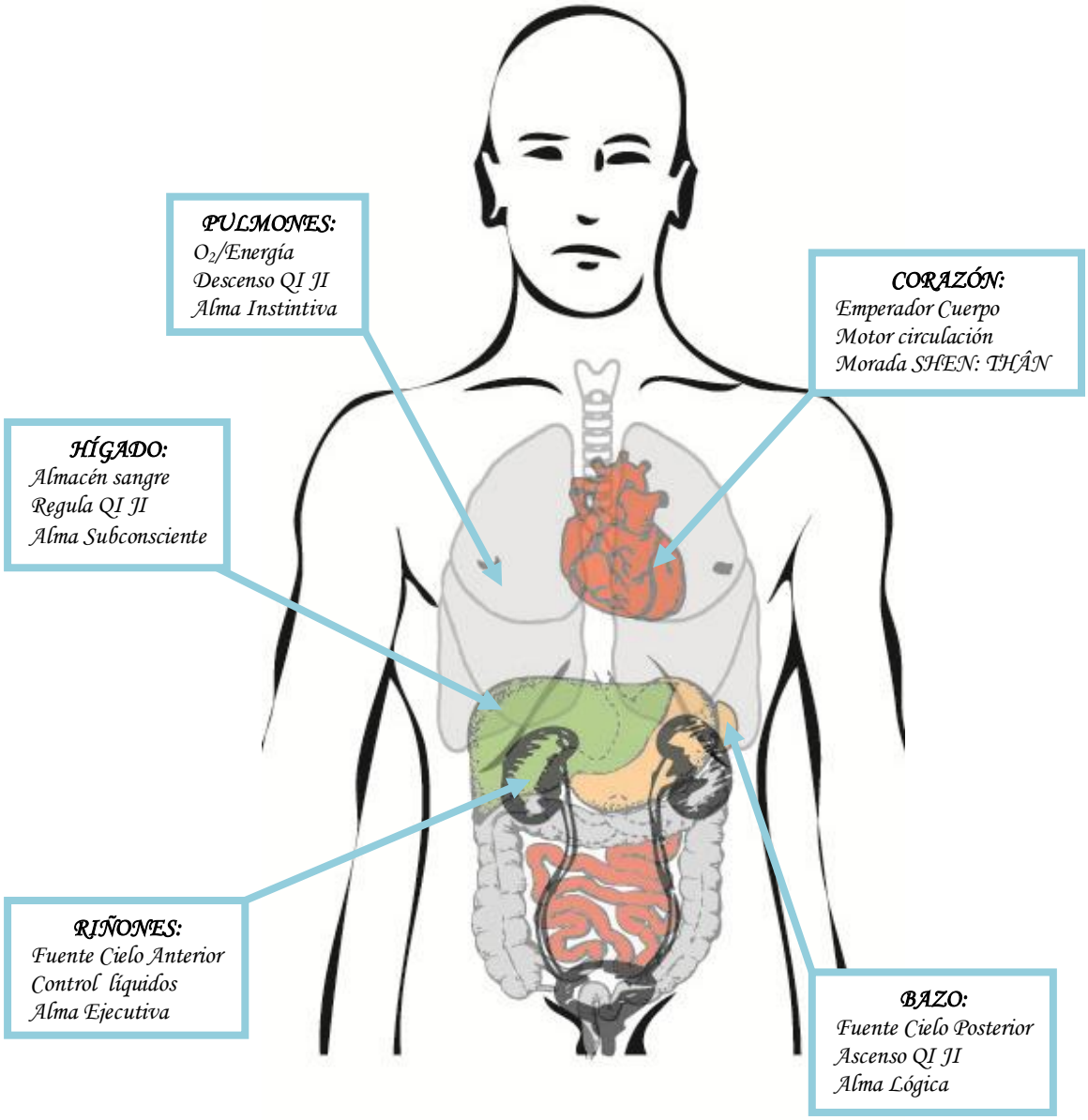
5.2 Controlar los líquidos: El metabolismo de los líquidos depende principalmente del funcionamiento de los riñones, porque éstos tienen la función de distinguir "lo puro de lo impuro" en los líquidos. Separan lo que es útil para transportarlo hacia arriba, hacia los pulmones, que lo distribuyen a todo el organismo y evacuan lo impuro, lo que es inútil, a la vejiga en forma de orina para expulsarlo al exterior.

5.3 Es la morada del ZHI (alma ejecutiva): El ZHI se corresponde con la voluntad, que es la capacidad de realizar aquellos actos que te propones. La falta de voluntad producida por debilidad de la energía renal será la causante de que un individuo no pueda realizar sus proyectos e incluso que llegue a la abulia. Es lógico que el ZI o manifestación psicoafectiva del SHEN, se asiente en el Riñón, porque éste es el lugar de concentración de las energías humanas elaboradas, y como la cualidad dominante del hombre es la voluntad, se asienta en donde existe un TESORO de energías.

6. **MAESTRO CORAZÓN O XIN BAO, RECTOR CORAZÓN:** En muchos textos se asemeja al Pericardio ya que envuelve al corazón. Se relaciona con el Triple Calentador.

Tiene ciertas funciones fisiológicas del corazón y del cerebro, pero decir que es el pericardio es una similitud demasiado sencilla por la gran importancia que tiene este órgano (lo veremos extensamente más adelante). **Su función principal es ser un filtro por donde pasa toda la información del cuerpo al corazón y éste quién controla lo que realmente llega, al fin de no perturbar el THÂN.**

IMAGEN V



FUNCIONES DE LOS ZANG

B. LOS FU

1. **VESÍCULA BILIAR:** Se localiza en el hipocondrio derecho, se relaciona con el Hígado. Sus funciones son:

1.1 **Reservar y evacuar la bilis:** la vesícula biliar es el **"PALACIO DE LA PUREZA"** donde se conserva la "sustancia pura" la bilis (jugo de color amarillento que se forma en el hígado, constituido por un 97% de agua y el 3% de sales biliares, proteínas, colesterol y hormonas, ayuda a que las grasas sean absorbidas por el intestino delgado, por tanto, es necesaria para la absorción de las vitaminas liposolubles). La bilis es trasformada por la energía del hígado y se evacua al intestino delgado para completar la digestión.

2. **ESTÓMAGO:** Se encuentra debajo del diafragma en el abdomen superior, comunica el esófago con el intestino delgado. Se relaciona con el Bazo. Sus funciones son:

2.1 **Recibir y digerir los alimentos:** Esta es su función principal, de aquí que se considere **"EL MAR DE LOS ALIMENTOS"**, es el depósito de los productos alimenticios, es el regenerador de energía indispensable para las actividades del organismo.

2.2 **"FUENTE DEL CIELO POSTERIOR"** junto con el bazo: Como el estómago recibe y digiere los alimentos y el bazo los transforma y transporta constituyen la base fundamental para la producción de energía y de sangre necesaria para el funcionamiento correcto del organismo, constituyendo así, como dijimos anteriormente el "cielo posterior".

2.3 **Controlar el descenso:** Se refiere al descenso de la energía (movimiento QI JI) secundando al hígado, ya que transporta los alimentos previamente digeridos al intestino delgado, y los residuos alimenticios al intestino grueso.

3. **INTESTINO DELGADO:** Se sitúa en el abdomen inferior, relacionado con el Corazón. Se encarga de separar "lo puro de lo impuro" y controlar la formación del líquido.

3.1 Separa lo puro de lo impuro: Transforma y purifica los productos del estómago. En este órgano se continúa el proceso de digestión y asimilación de alimentos, separando lo útil (absorción) de que no nos sirve (que lo envia al intestino grueso).

3.2 Controlar la formación de líquido: Al mismo tiempo que se asimilan los nutrientes, absorbe una cantidad importante de líquido.

4. **INTESTINO GRUESO:** Se ubica en el abdomen inferior, y se relaciona con el Pulmón. Sus funciones son de cambio y paso.

4.1 Cambio: Porque transforma los residuos que vienen del intestino delgado en heces.

4.2 Paso: Porque absorbe una parte del líquido residual y transporta y evacua las heces.

5. **VEJIGA:** Se ubica en la pelvis y se relaciona con el Riñón y su función es reservar y eliminar la orina. Interviene en el **metabolismo de los líquidos, porque evacua y elimina al exterior el líquido residual.**

6. **TRIPLE CALENTADOR, SAN JIAO:** No es una entraña independiente, sino que incluye como citaremos posteriormente todas las funciones fisiológicas de los órganos-entrañas. Divide al cuerpo humano en tres zonas energéticas:

- ***Zona SHANG JIAO, recalentador superior:*** *Engloba desde el cardias hasta la base de la lengua incluyendo tórax, corazón y pulmones. Rige la entrada y salida de la energía.*
- ***Zona ZHONG JIAO, recalentador medio:*** *Se encuentra en la parte que se extiende desde el cardias hasta el píloro, comprendiendo la zona abdominal alta, estómago y bazo. Rige la división y simplificación de los alimentos.*
- ***Zona XIA JIAO, recalentador inferior:*** *Esta zona es la parte que va desde el píloro hasta el aparato urinario, comprendiendo la zona abdominal baja, el hígado, riñón, intestino delgado, intestino grueso y vejiga. Rige la purificación de los líquidos orgánicos y la excreción de los desechos.*

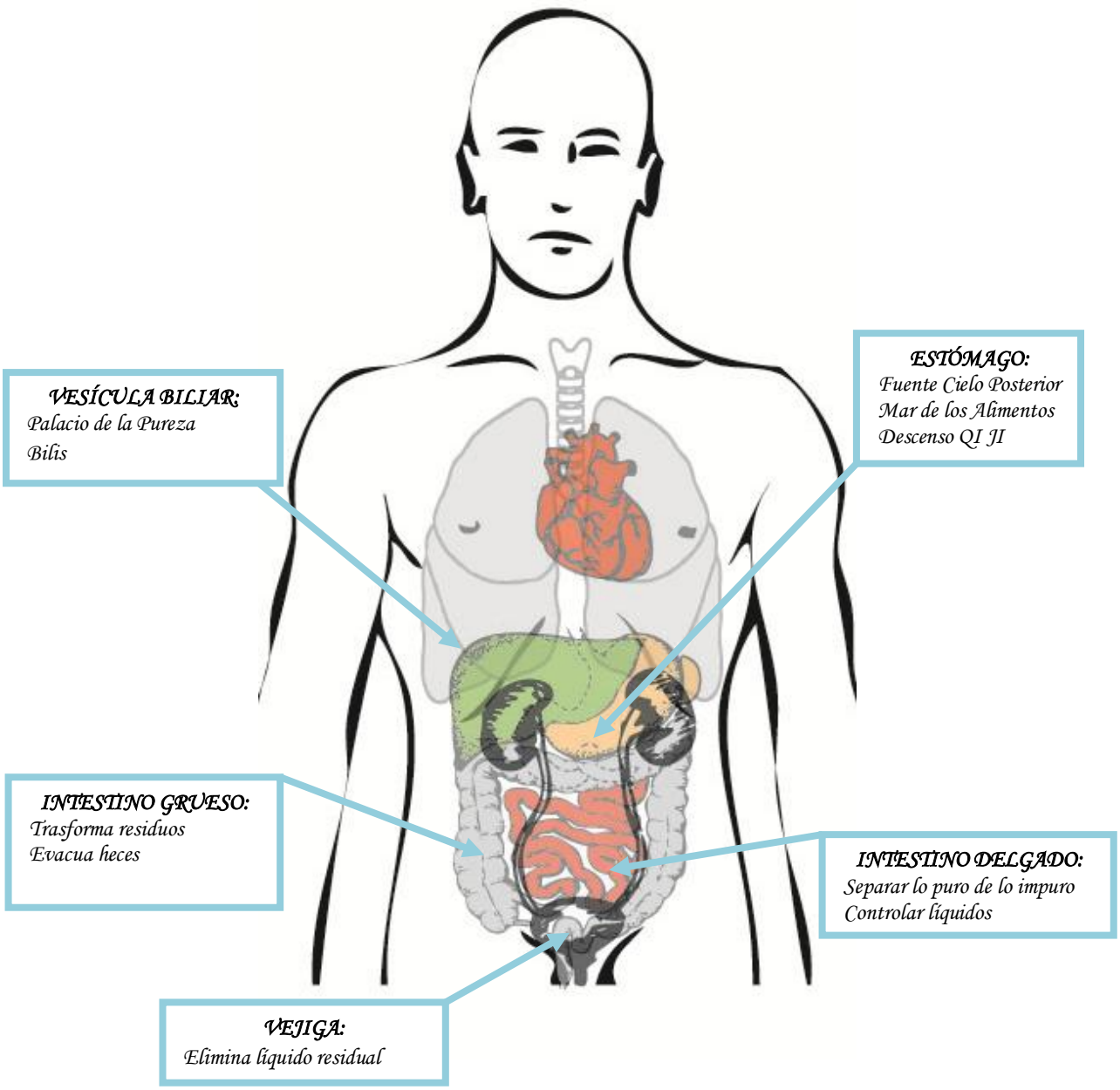
Las funciones del Triple Recalentador son:

6.1 Controlar todas las energías: El QI JI *(movimiento de energía) y el* ***QI HUA*** *(transformación energética de todo el cuerpo, es decir, el metabolismo). La Energía Esencial, que tiene su raíz en los riñones se distribuye a los órganos-entrañas a través del San JIAO.*

En realidad, todos los órganos-entrañas están incluidos en esta función del triple calentador, puesto que todos de forma conjunta, colaboran en la producción y distribución de la energía.

6.2 Servir de pasaje de los líquidos: *El triple calentador transporta los líquidos y constituye la vía subida-bajada-entrada-salida de los líquidos, sirve de conducto.*

IMAGEN VI



FUNCIONES DE LOS FU

8. LOS SIETE SENTIMIENTOS

La MTC considera que existen siete causas psicoafectivas mentales, que son estados emocionales resultantes de la relación del hombre con el entorno, que en condiciones normales, son moderados y no constituyen factores patógenos ni influyen en la salud, pero cuando se salen de sus límites o afectan en exceso al individuo, constituyen una agresión contra el organismo humano. Así, un choque emocional brusco o prolongado, perturba el movimiento de la energía, produciendo una desarmonía entre la energía y la sangre, entre el Yin y el Yang, en los órganos-entrañas, por lo que puede generar una enfermedad.

Las actividades psicomentales del organismo están estrechamente relacionadas con las funciones de los órganos (éstos tienen una parte Yang, que es la parte formadora de energía única, sin especializar y cuya concreción es la forma, estructura; y el Yin, el que adapta la estructura al medio a las circunstancias que rodean al ser humano, creando campos psíquicos, emocionales de actuación, en constante evolución y adaptación), así la relación que existe entre los 7 sentimientos y los 5 órganos es la siguiente (esto lo pudimos objetivar en el último cuadro de esquema IV, que relacionaba los cinco movimientos con los Zang y con las relaciones emocionales y psicoafectivas):

- La alegría pertenece al corazón: La alegría es la manifestación del sentimiento del corazón.
- La cólera pertenece al hígado: Irritabilidad, agresividad, celos, insatisfacciones y frustraciones.
- La reflexión pertenece al bazo: Preocupación, obsesión,…
- La tristeza pertenece al pulmón: La aflicción y la tristeza son manifestaciones del pulmón.
- El miedo pertenece al riñón: El miedo y el terror.

Las modificaciones psicomentales pueden influir sobre las funciones de los órganos-entrañas, por ejemplo: la preocupación excesiva bloquea el QI, lesionando al bazo. De la misma forma, las afecciones de los órganos-entrañas pueden influir en el estado psicomental del individuo. Citamos como ejemplo: La tristeza y la aflicción ahogan al pulmón, pero las afecciones del pulmón vuelven al enfermo triste y afligido.

Cuando se modifican las siete pasiones de forma anormal, producen un desarreglo en el movimiento de la energía originando una desarmonía en la energía-sangre. Estas alteraciones afectan mayormente al corazón ya que éste es el "Emperador del cuerpo".

Todo esto nos puede ser bastante útil en nuestra práctica diaria de yoga de forma, que cuando sentimos alguna de las sensaciones anteriores podemos identificar donde está en primera instancia el bloqueo de energía y mediante las técnicas, prácticas,…, del yoga como las asanas, pranayama, meditación,…, podemos mejorar la oxigenación e irrigación del órgano-entraña correspondiente, consiguiendo aliviar o paliar esos sentimientos, emociones o sensaciones.

9. DEFINICIÓN DE MERIDIANO

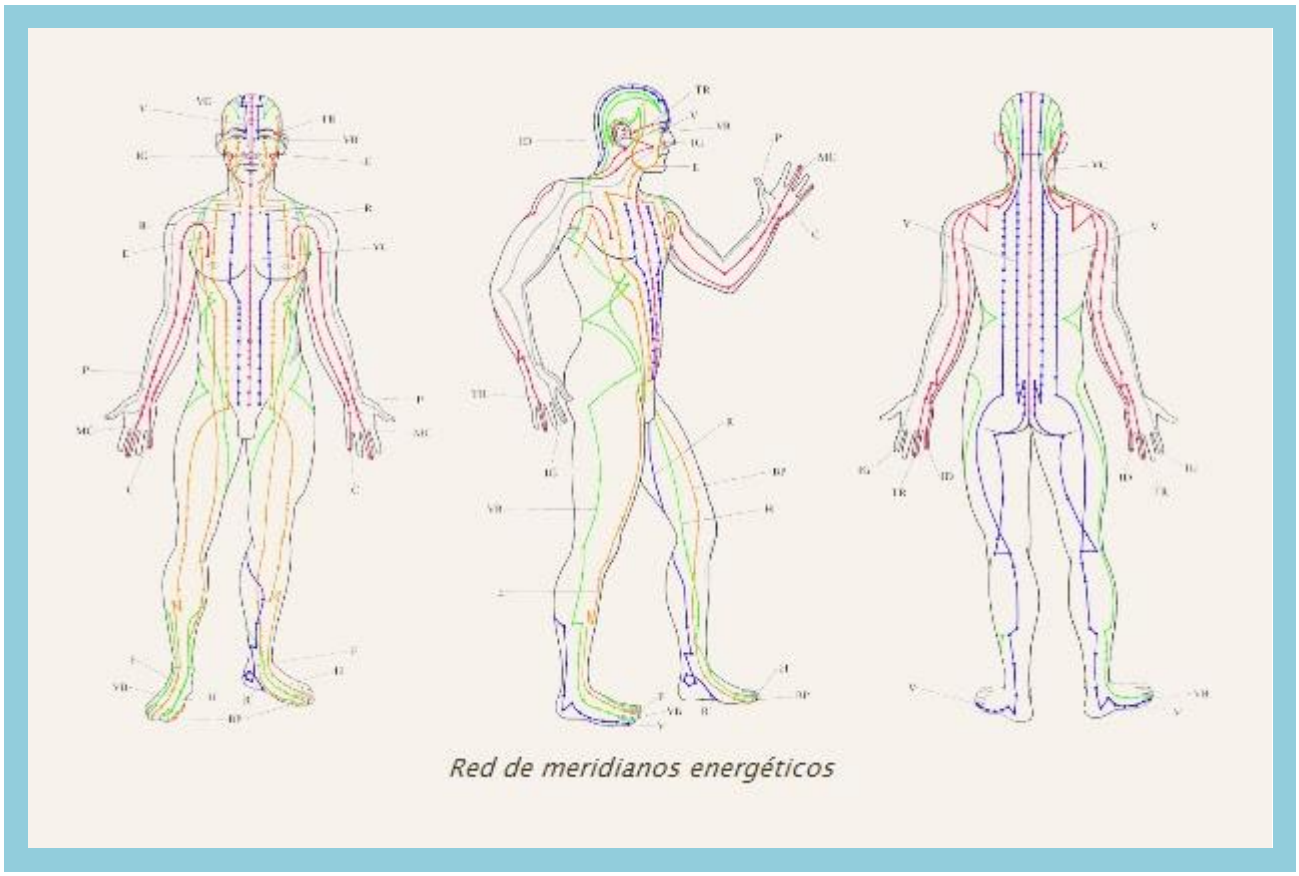
Los meridianos son canales o vías de comunicación por donde fluye la energía vital CHI o QI. Tienen trayectos particulares que se denominan **JING MAI y LUO MAI** (MAI significa vaso o vía). JING Y LUO, son dos grandes tipos de vías por donde circula el QI por todas las partes del cuerpo, constituyendo así, los Meridianos y sus colaterales que conectan las diferentes partes del organismo y explican por esta comunicación, las relaciones e influencias recíprocas que se dan entre ellas. Existen doce Meridianos Principales, pares y simétricos (diez de los cuales están directamente ligados con los cinco órganos y las cinco vísceras, y los dos restantes realizan dos importantísimas funciones energéticas). Y ocho Meridianos Curiosos. Dos de ellos, impares y medios, cuyas funciones son regular la energía y la sangre de los principales (tanto se existe un defecto como un exceso) y servir de enlace entre ellos. Vamos a desarrollar tres meridianos curiosos que son: Vaso Concepción, anterior (RENMAI), Vaso Gobernador, posterior (DUMAI) y CHONG MAI.

ESQUEMA V

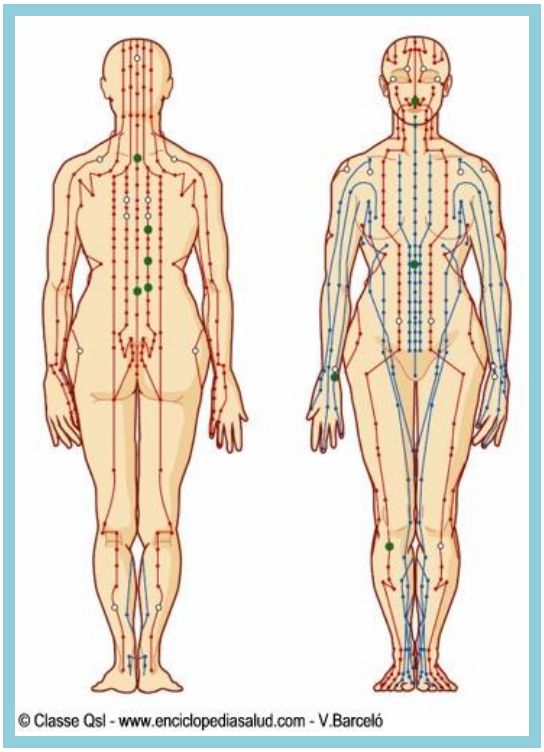
Meridianos (JING)	12 meridianos principales: Constituyen la vía principal por donde circula la energía y la sangre (cada uno conecta con un Zang-Fu)
	12 meridianos distintos: Son ramificaciones de los 12 meridianos principales. Van, sobre todo, al interior del cuerpo para reforzar la conexión de un Zang con un Fu
	8 meridianos extraordinarios: Se entrecruzan con los meridianos principales, regularizando el vacío o plenitud de éstos.
Vasos Luo (LUO)	12 Luo transversales: Hacen comunicar las parejas de los meridianos en relación Biao-Li, a nivel de los cuatro miembros.
	15 vasos Luo longitudinales: Son ramas que surgen de los meridianos principales (más superficiales que éstos) y van a ciertos lugares donde no llegan los principales.
	Vasos capilares: Son ramificaciones que se expanden desde los vasos Luo. Son finos, pequeños y superficiales.

SISTEMA DE LOS JING LUO

FIGURA VII



MERIDIANOS PRINCIPALES DE ACUPUNTURA



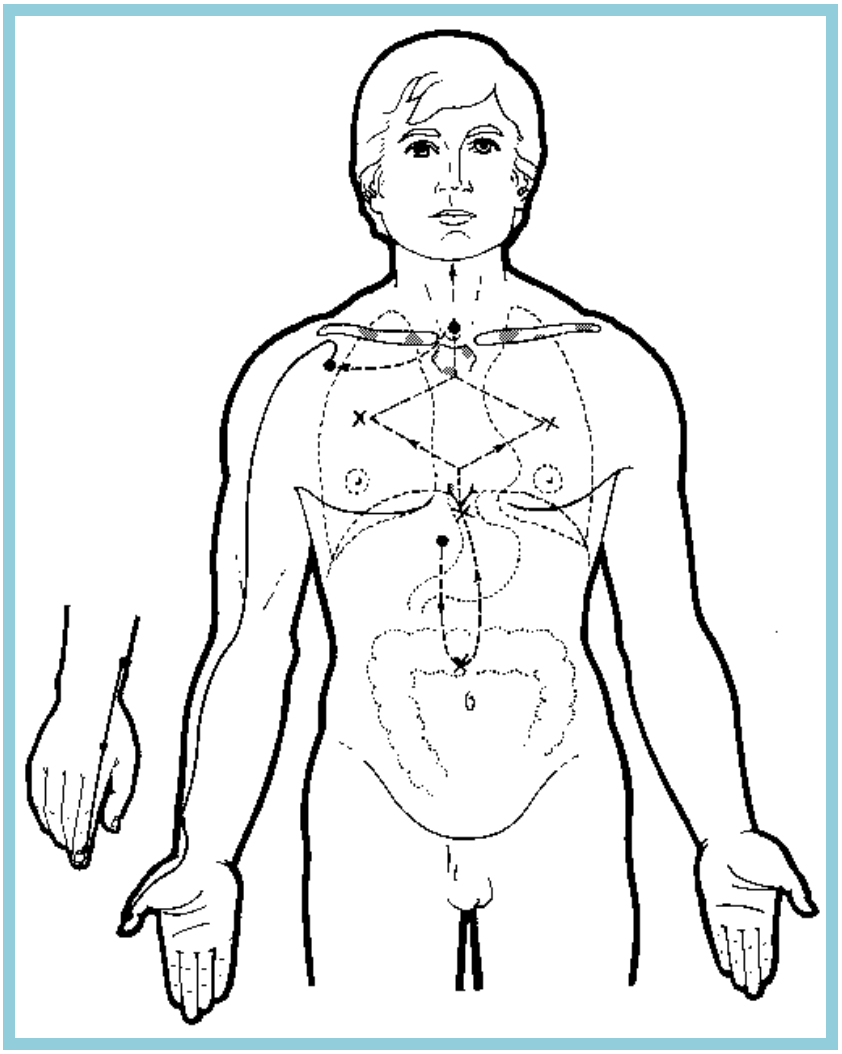
A. LOS MERIDIANOS PRINCIPALES

1. MERIDIANO PULMÓN:

Es centrífugo, se compone de 11 puntos y presenta una sobrecarga energética fisiológica entre las 3 y las 5 de la mañana (se refiere al ritmo circadiano de la energía nutritiva).

Es el meridiano de las vías respiratorias (nariz, boca, faringe, tráquea, bronquios), de la piel, de las faneras (cualquier producción epidérmica visible, uñas, pelos,…) de la alergia, de los estados de tristeza y melancolía. Podemos utilizar sus puntos en los estados pulmonares congestivos, el asma, la periartritis escápulo-humeral, los dolores agudos del herpes zóster, las alergias cutáneas, la esofagitis, el hipo y el insomnio.

FIGURA VIII

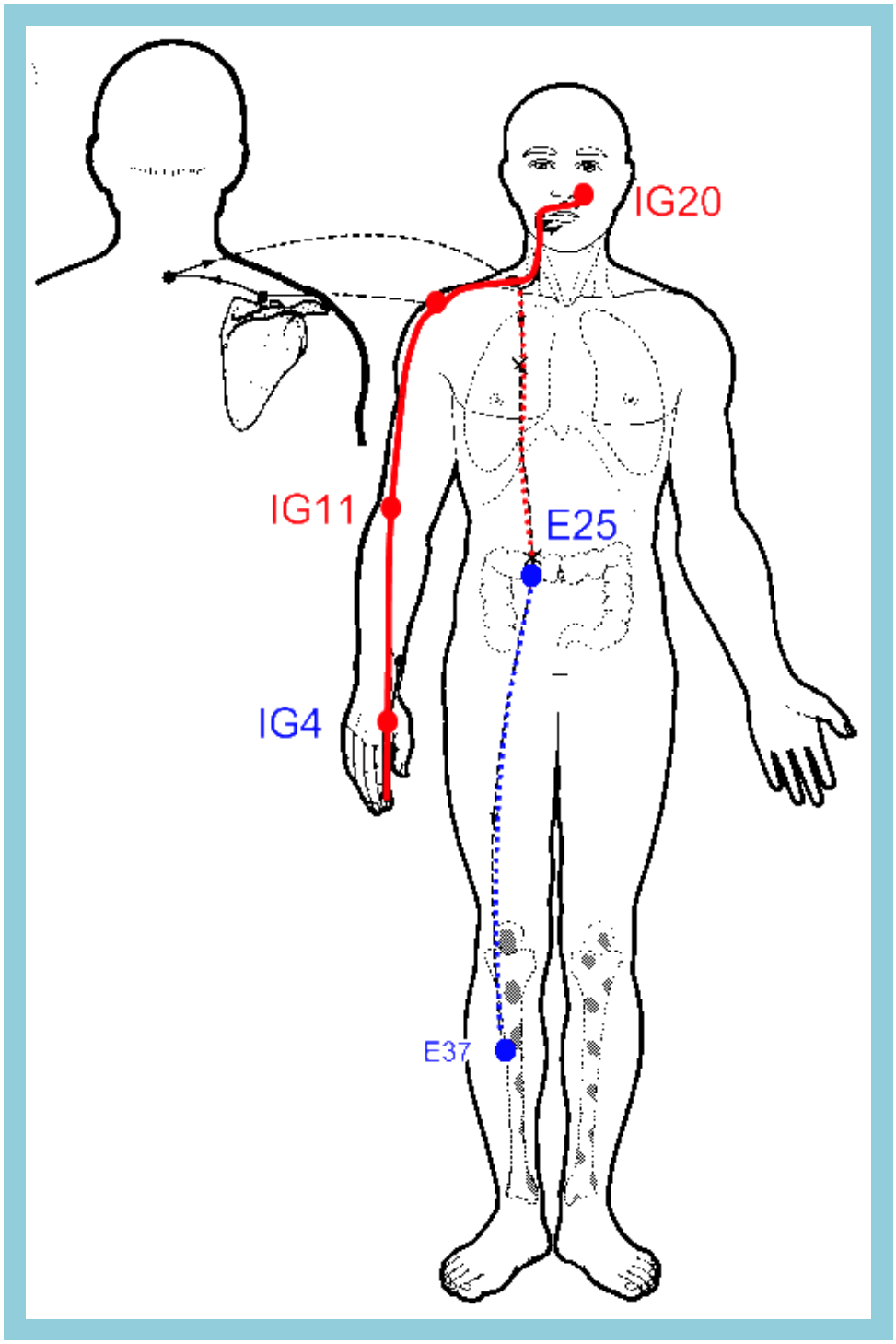


2. MERIDIANO INTESTINO GRUESO:

Es centrípeto, Yang, se compone de 20 puntos, y la energía QI lo sobrecarga entre las 5 y las 7 de la mañana.

Sus puntos están indicados en casos de rinitis, estomatitis, anginas cefaleas, artritis de codo y de hombro, parálisis facial,…

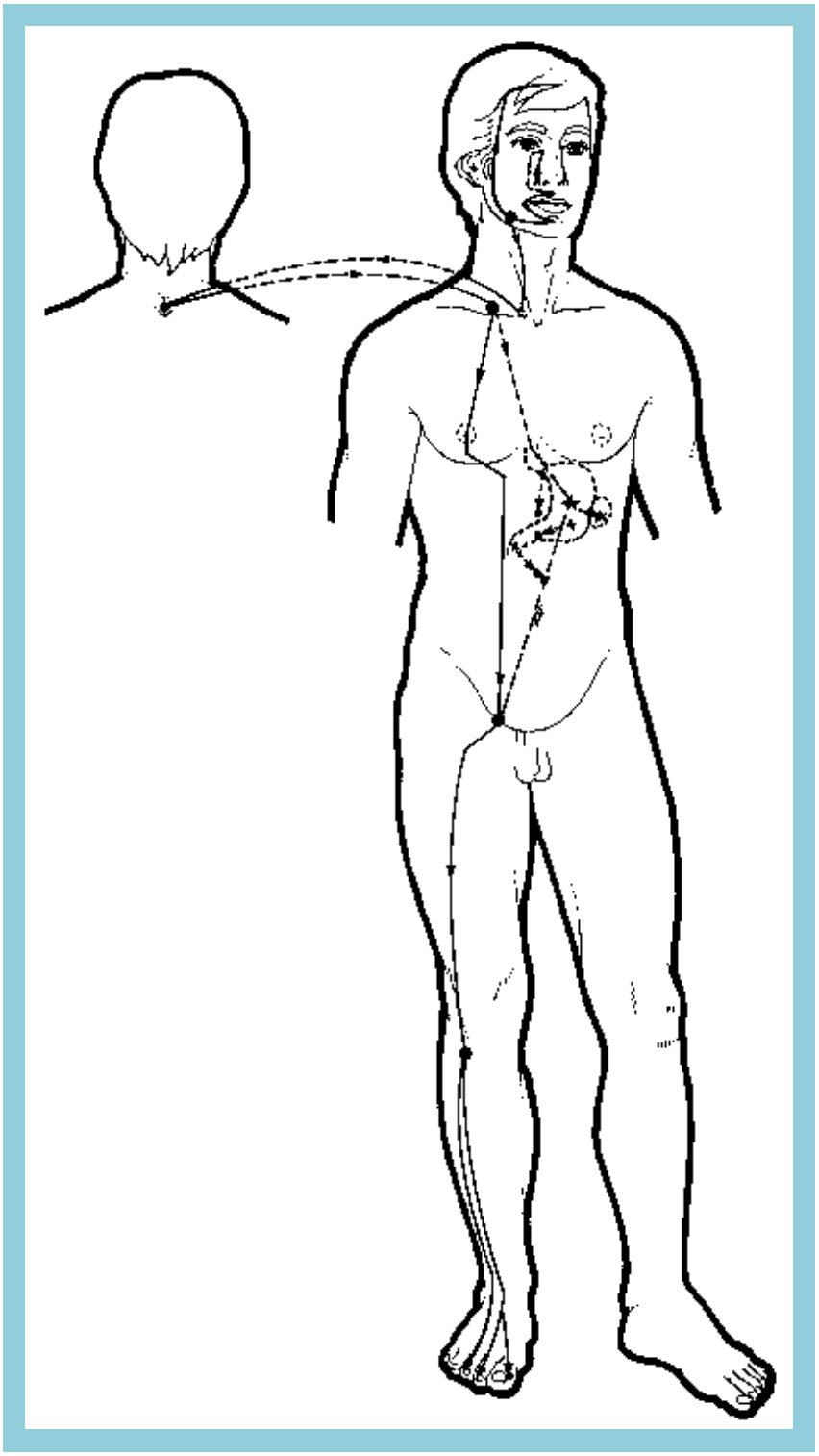
FIGURA IX



3. MERIDIANO ESTÓMAGO:

Es centrífugo, Yang, se compone de 45 puntos y presenta una sobrecarga energética fisiológica entre las 7 y las 9 de la mañana. Se divide racionalmente en cuatro niveles:

FIGURA X



-Trayecto cefaloclavicular: Sus puntos se utilizan en las migrañas y los dolores neurálgicos locales, la congestión cerebral, las afecciones oculares, los espasmos faciales, los trastornos palpebrales, laríngeos y tiroideos.

-Trayecto torácico: Sus puntos actúan contra la tos, el asma, el hipo, los trastornos de esófago, los dolores de mama y los trastornos de la función cardiaca.

-Trayecto abdominal: Sus puntos se utilizan en los trastornos digestivos (como la inapetencia, calambres gástricos, vómitos y dolores intestinales), y los genitourinarios (dolores pélvicos, cistalgías, uretritis, impotencia, dismenorrea,…).

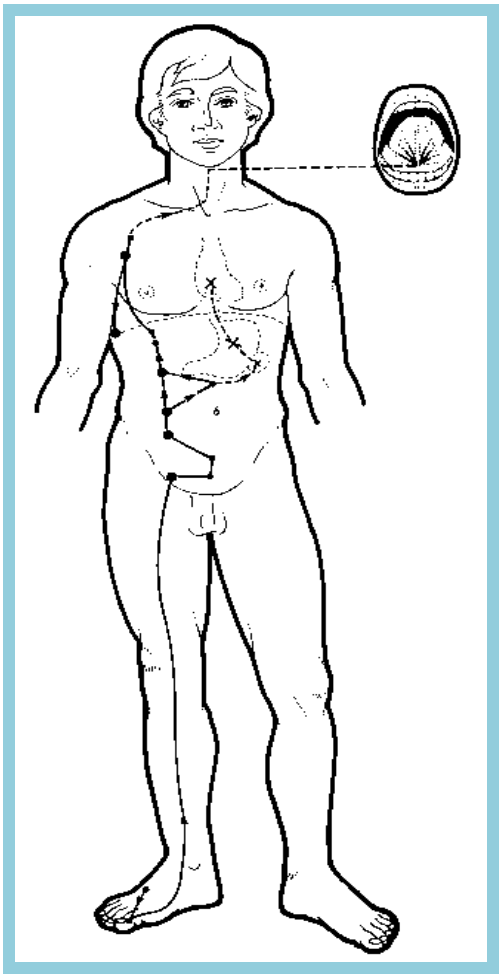
-Trayecto inferior: estos puntos tienen una acción local, sobre los dolores y disfunciones del muslo, de la rodilla, de la pierna y del dorso del pie. Algunos de los puntos inferiores tienen una acción a distancia hacia los niveles superiores, así se pueden utilizar para los trastornos gástricos, dolores precordiales, trastornos otorrinolaringológicos, neuralgias faciales,…

4. MERIDIANO BAZO:

Es centrípeto, Yin, se compone de 21 puntos y presenta una sobrecarga energética fisiológica entre las 9 y las 11 de la mañana.

Los puntos de este meridiano son muy importantes en los trastornos psíquicos deficitarios: Obsesión, dudas, indecisiones, escrúpulos, falta de confianza en sí mismo y trastornos sexuales. Sus puntos actúan sobre la esfera digestiva: anorexia, vómitos, distensión abdominal, somnolencia, pesadez epigástrica y se oponen a la retención de líquidos, a los trastornos de coagulación y a los defectos de la hematopoyesis. Actúan a nivel local sobre las regiones que atraviesan, cara del tobillo, de la pierna (varices, pesadez de miembros inferiores), del muslo y de la rodilla y alivian los dolores torácicos, las molestias respiratorias,…

FIGURA X



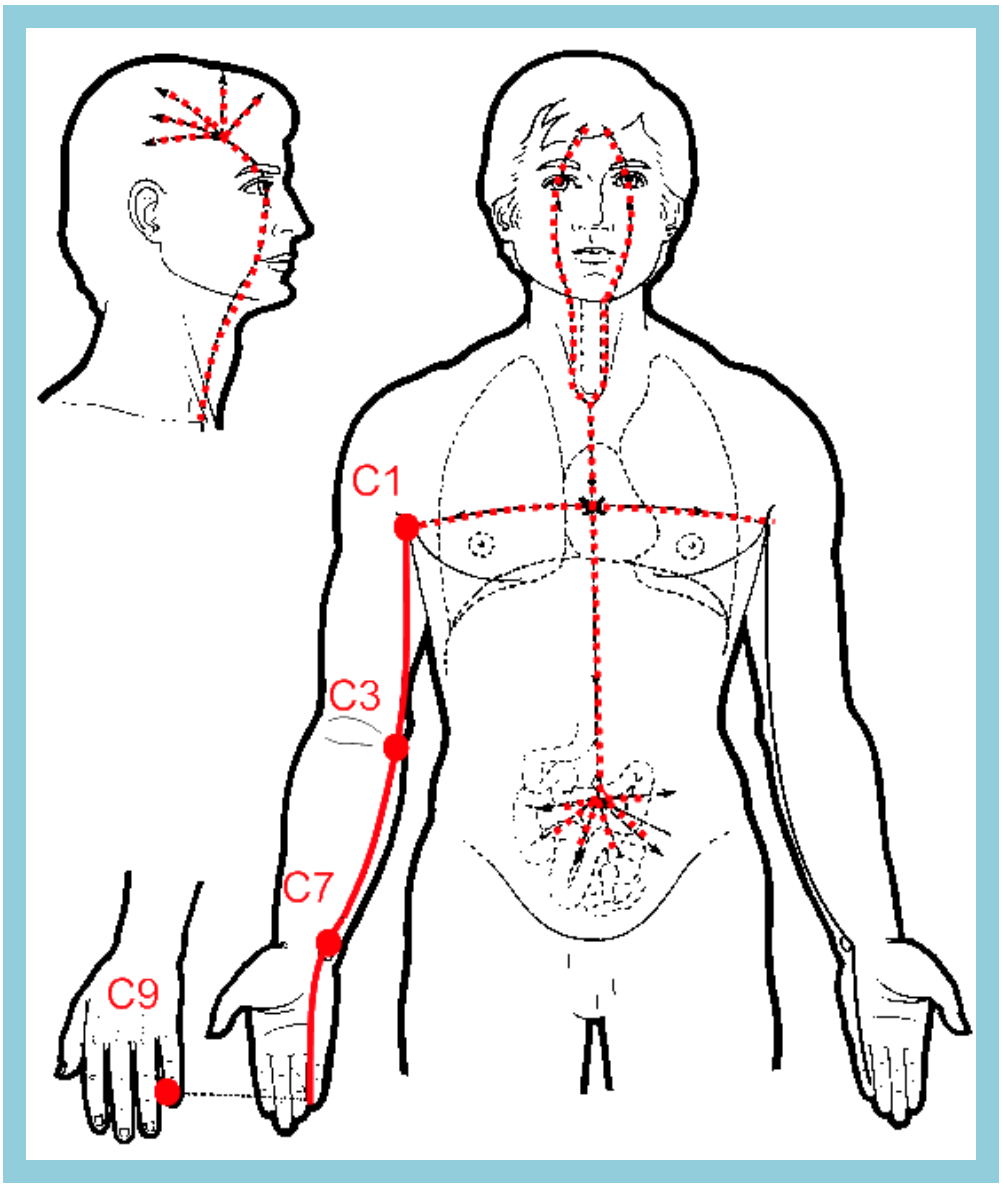
5. MERIDIANO CORAZÓN:

Es centrífugo, Yin, contiene 9 puntos y la energía JING (Energía Nutritiva) está presente en él mayormente entre las 11 y las 13 horas.

Es el meridiano de los trastornos funciones cardíacas, como palpitaciones, vértigos, tendencia al síncope, dolores precordiales.

Sus puntos se utilizan en los trastornos de humor (ansiedad, miedo, neurosis, agitación y pérdidas de memoria), en los dolores torácicos, y en los dolores y paresias de la cara anterointerna del brazo.

FIGURA XI



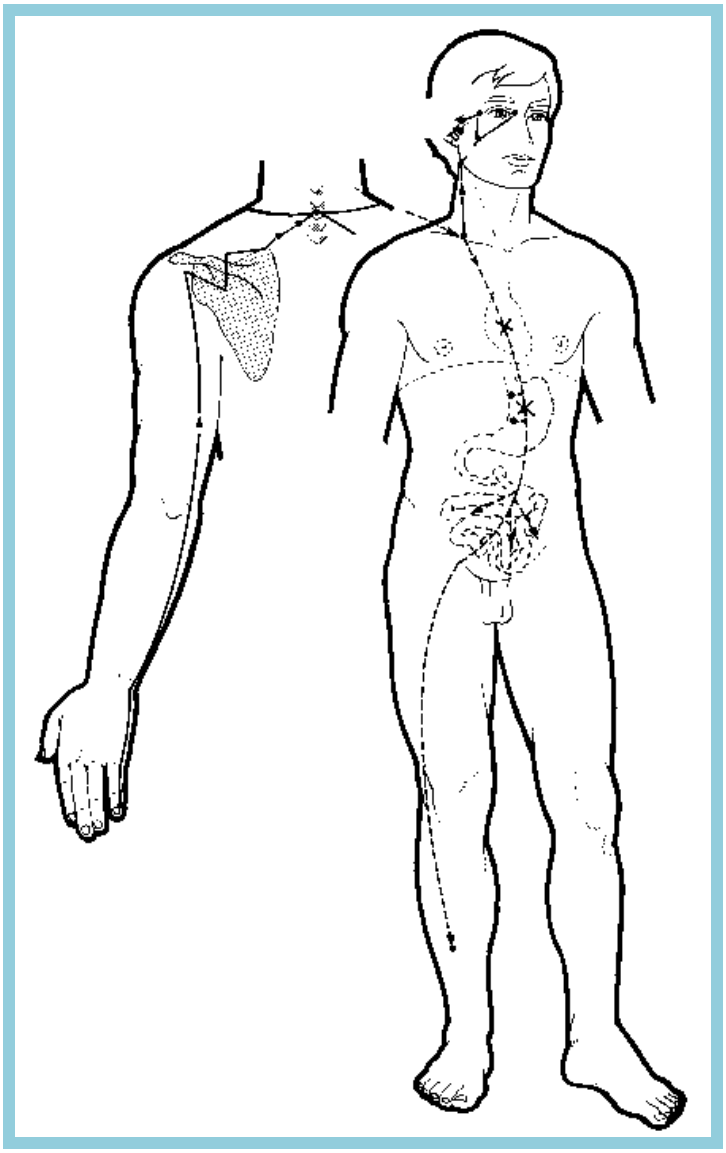
6. MERIDIANO INTESTINO DELGADO:

Es centrípeto, Yang, se compone de 19 puntos, y presenta una sobrecarga energética fisiológica entre las 13 y las 15 horas.

Es uno de los meridianos de la digestión y los dolores reumáticos.

Sus puntos se utilizan en los trastornos dispépticos (dolor y malestar de forma episódica o persistente en la parte abdominal superior, del epigastrio) y del tránsito intestinal, en los dolores periumbilicales y del hipogastrio, en las algias vertebrales, asociado con los puntos del meridiano Vejiga, en la parálisis facial, el trismo, los zumbidos, las tortícolis,…

FIGURA XII

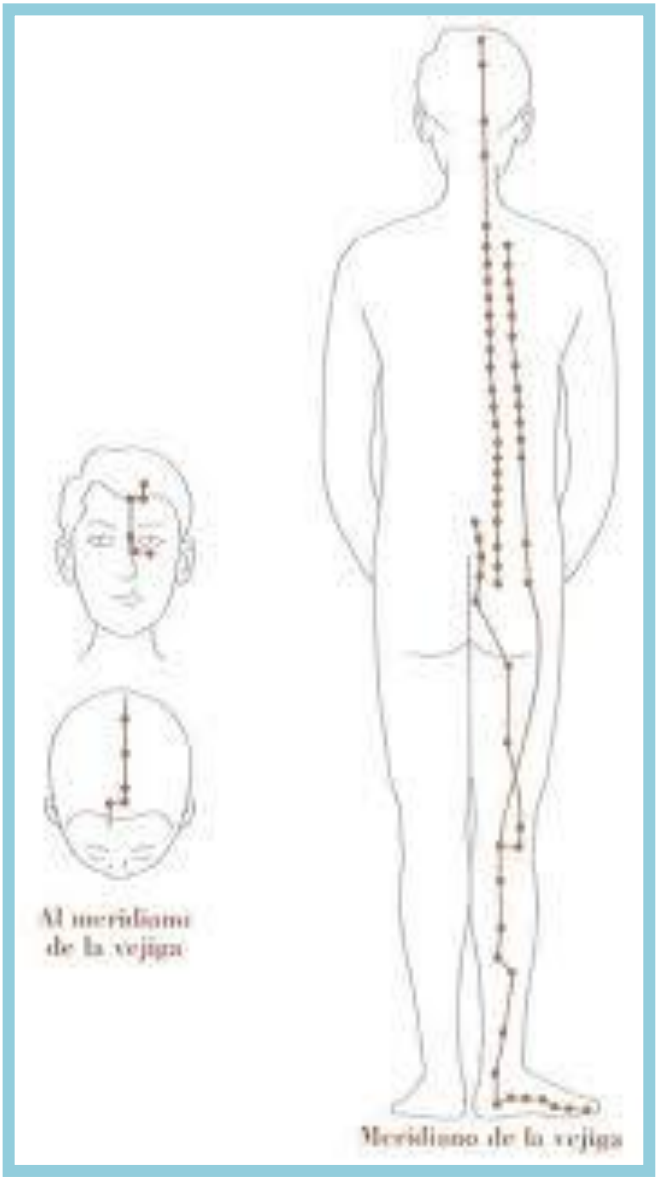


7. MERIDIANO VEJIGA:

Es centrífugo, Yang, se compone de 67 puntos, y la energía JING está sobrecargándolo entre las 15 y las 17 horas.

Se divide en tres secciones:

FIGURA XIII



-Cefálica: se corresponde con la nariz y ojos, los trastornos encefálicos como la convulsión, cefaleas, insuficiencia circulatoria cerebral y vértigos.

-Dorsolumbar: existen dos líneas una paravertebral distal y otra próximal. Los puntos de la línea distal se utilizan en las afecciones pulmonares crónicas, los adelgazamientos sin motivo, las anemias, los estados depresivos y la astenia (debilidad, falta de energía). Los de la línea paravertebral proximal, actúan sobre los órganos subyacentes (sobre los órganos pélvicos).

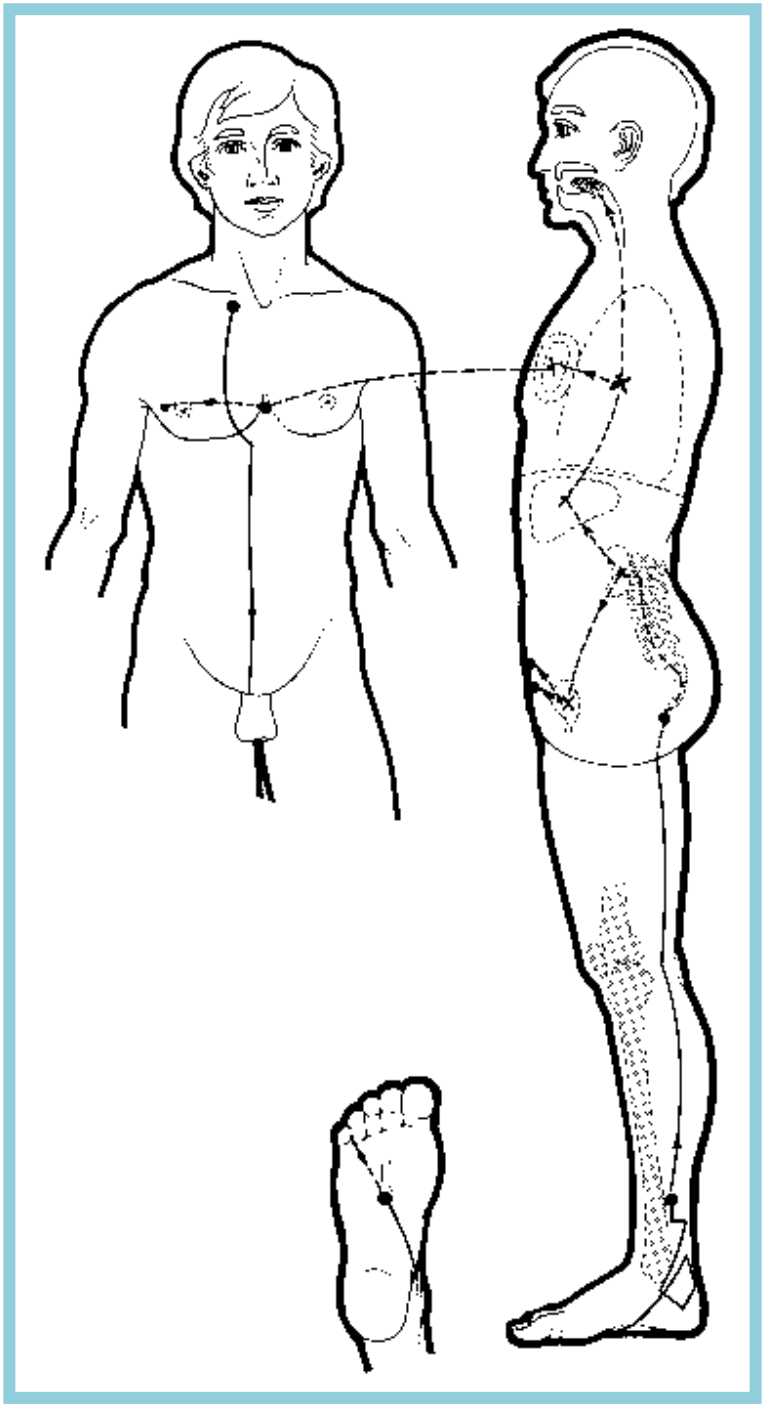
-Inferior: estos puntos nos sirven para aliviar la ciática, los trastornos de vejiga y próstata, los problemas de la cadera, muslo, rodilla, pierna, pie y tobillo.

8. MERIDIANO RIÑÓN:

Es centrípeto, Yin, se compone de 27 puntos, y la sobrecarga energética fisiológica es entre las 17 y las 19 horas de la tarde.

Es uno de los meridianos de los trastornos genitales y renales, y de la depresión.

FIGURA XIV



Sus puntos se utilizan cuando encontramos tristeza, indecisión, impotencia, dolores pélvicos, trastornos menstruales, en los problemas cardíacos y de tensión, en los dolores óseos difusos, en la fatiga ocular y lesiones auditivas, en la incontinencia urinaria, los cólicos nefríticos, en las disurias (cualquier dolor, molestia o sensación urente al orinar) y polaquiurias (aumento del número de micciones durante el día de escasa cantidad y que refleja una irritación o inflamación del tracto urinario) y en los trastornos relacionados con su trayecto.

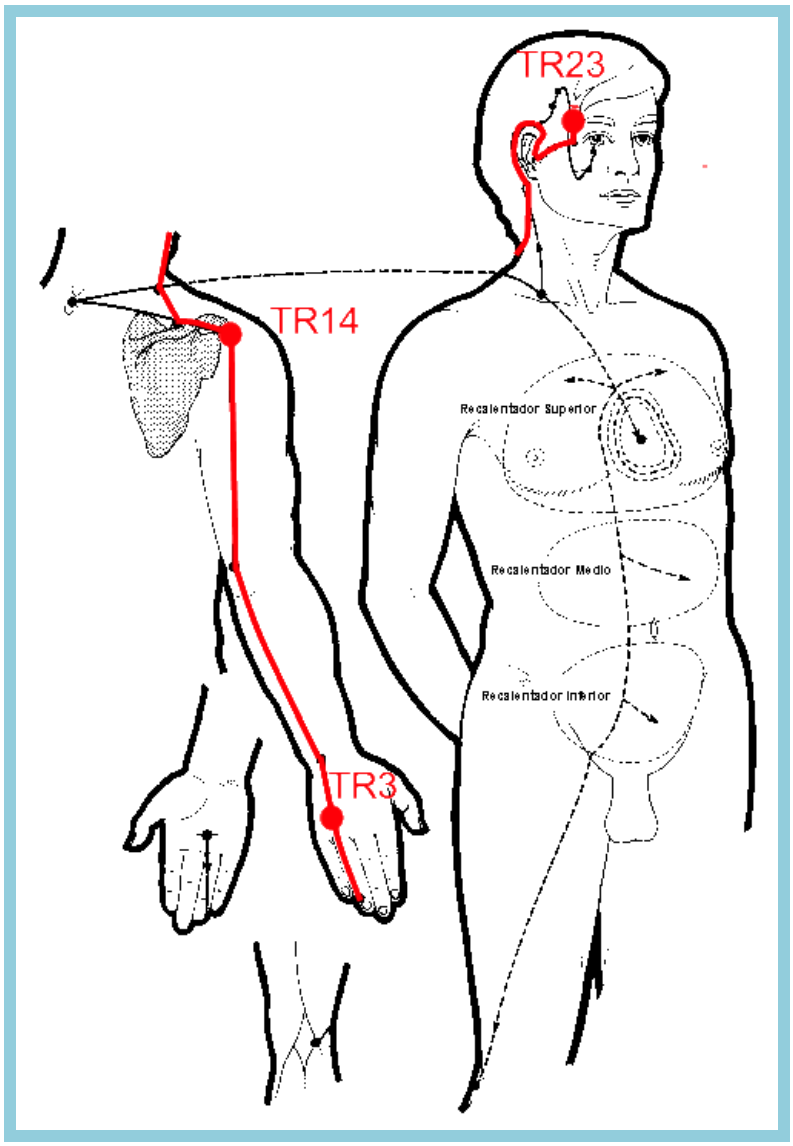
9. MERIDIANO TRIPLE HOGAR O CALENTADOR: SAN JIAO

Es centrípeto, Yang, se compone de 23 puntos y presenta una sobrecarga energética fisiológica entre las 21 y 23 horas de la noche.

Este meridiano no se corresponde a ningún órgano sino que representa una serie de funciones que repercuten sobre el aparato pulmonar, digestivo y el genito urinario.

Sus puntos se utilizan cuando: exista una disminución del tono vital, una inflamación o afección ocular, artritis en los dedos, cefaleas, sordera, neuralgia escapular, facial y cervical, la incontinencia urinaria y el agotamiento sexual.

FIGURA XV

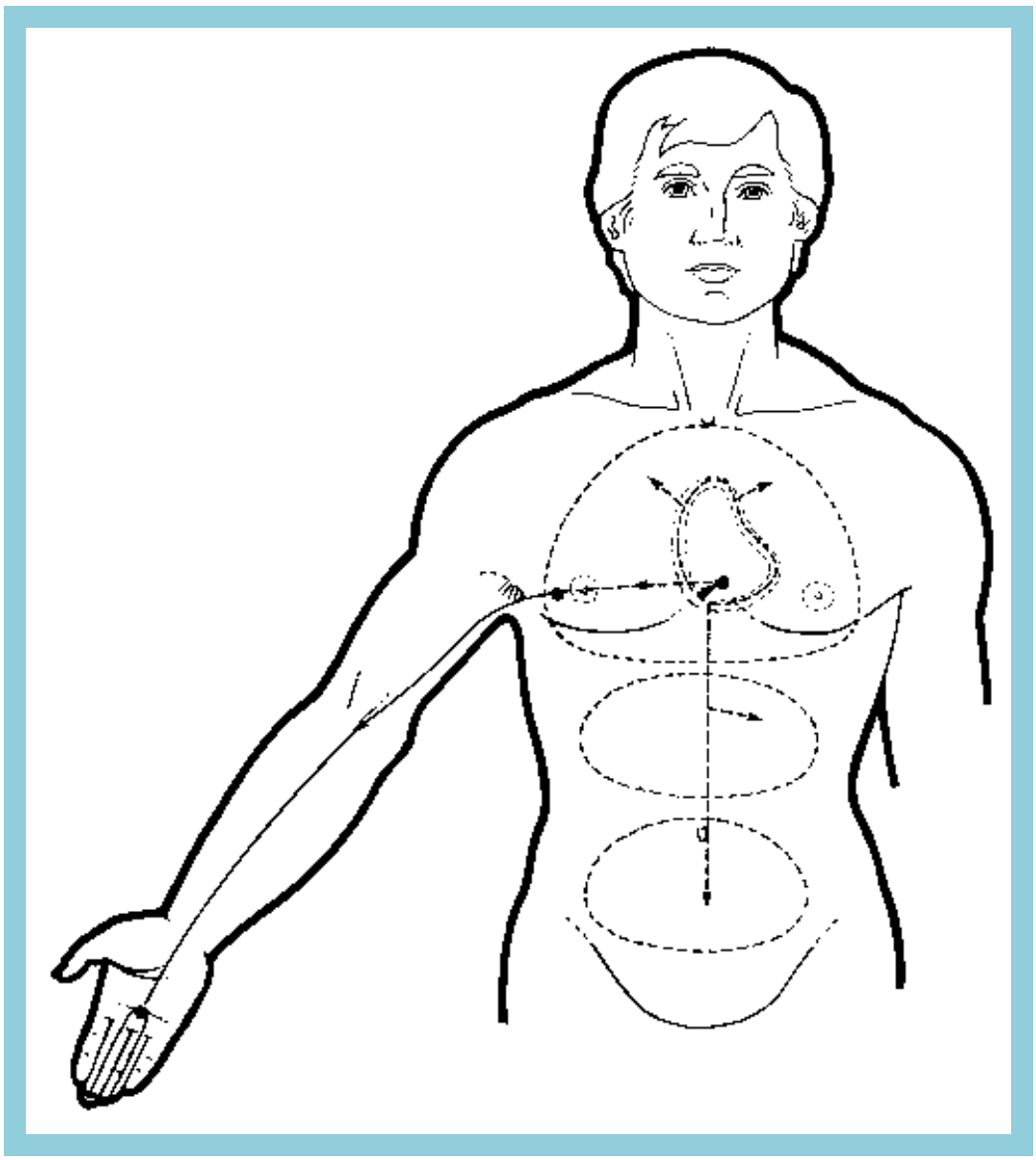


10. MERIDIANO RECTOR DEL CORAZÓN O MAESTRO CORAZÓN:

Es centrífugo, Yin, se compone de 9 puntos, y la energía JING lo sobrecarga fisiológicamente entre 19 y las 21 horas.

Sus puntos se utilizan en los casos de pena, angustia, terrores nocturnos infantiles, estado depresivo, en los trastornos circulatorios periféricos y en todos los dolores o paresias que se dan en su trayecto superficial.

FIGURA XVI

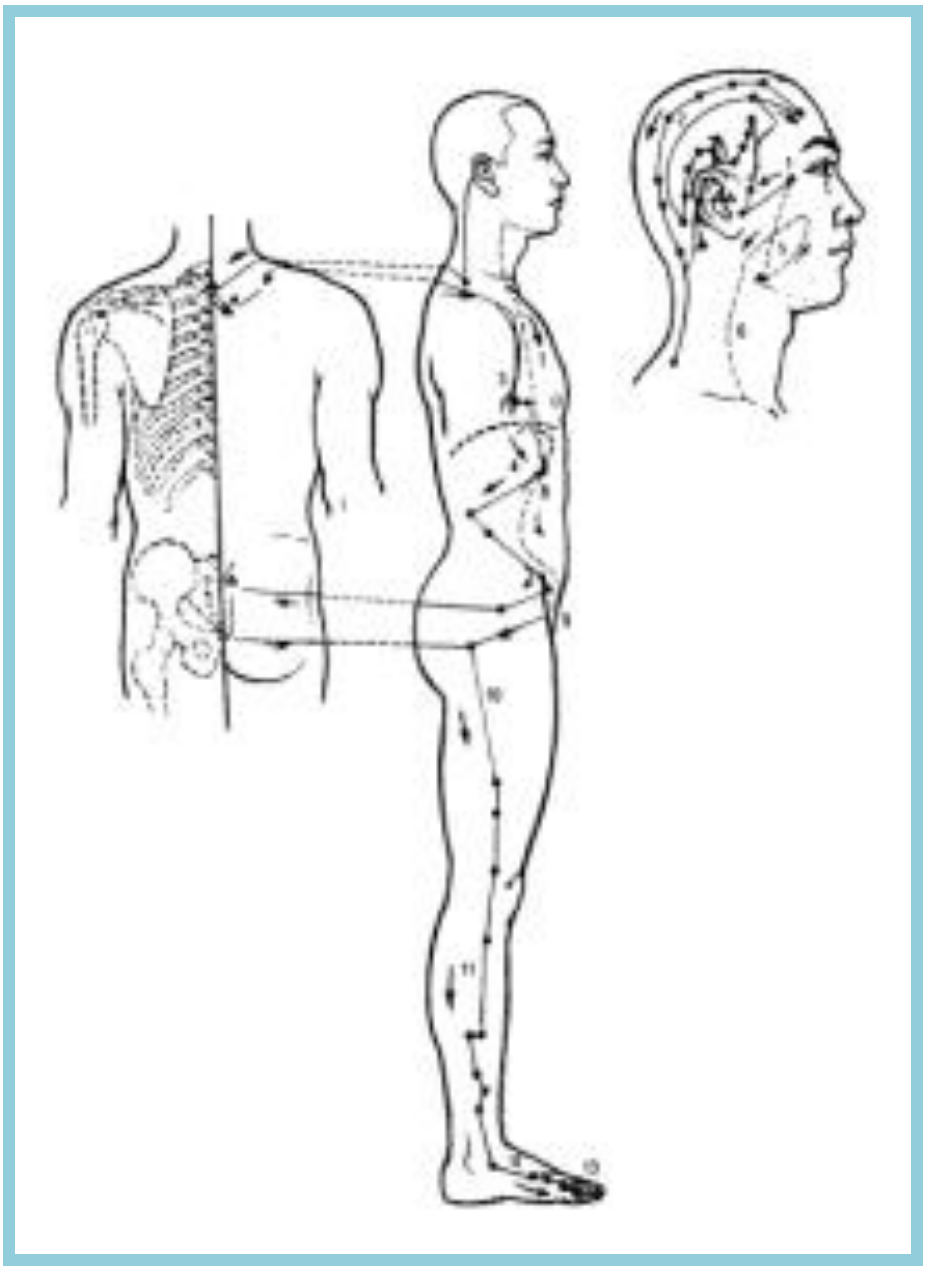


11. MERIDIANO VESÍCULA BILIAR:

Es centrífugo, Yang, se compone de 44 puntos, y presenta una sobrecarga energética fisiológica entre las 23 horas y la 1 de la mañana.

Sus puntos se utilizan en migrañas, trastornos oculares, neuralgias faciales, trastornos digestivos del tipo distensión abdominal, dolores del hipocondrio derecho, sensación de amargor en la boca con nauseas y vómitos, dolor de cadera y lumbociática, paresias de los miembros inferiores y dolores musculares difusos.

FIGURA XVII

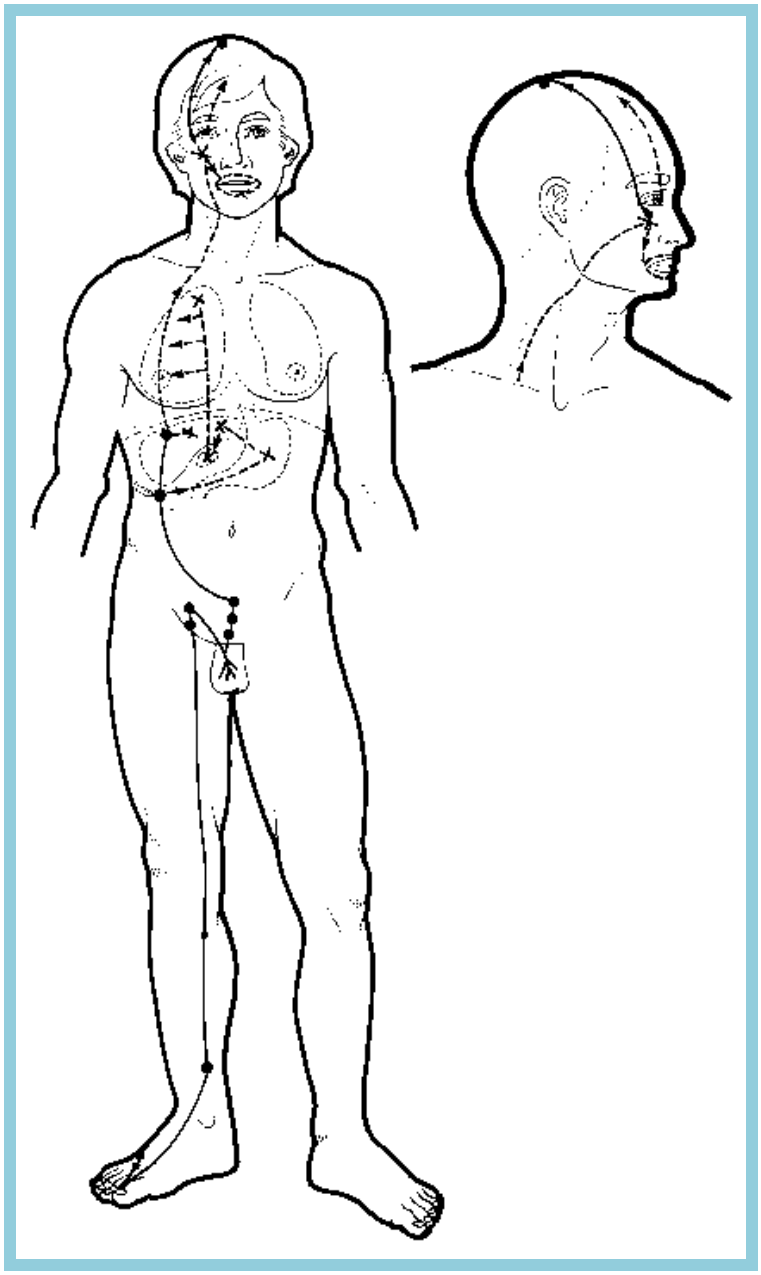


12. MERIDIANO HÍGADO:

Es centrípeto, Yin, contiene 14 puntos y presenta una sobrecarga energética fisiológica entre la 1 y las 3 horas de la mañana.

Sus puntos se utilizan en trastornos de la personalidad con tendencia hipocondríaca, la alergia, trastornos de la agudeza visual, las afecciones de órganos genitales externos, dispepsias, distensión abdominal, migrañas, espasmos abdominales, trastornos del tránsito intestinal.

FIGURA XVIII



B. MERIDIANOS CURIOSOS O EXTRAORDINARIOS

Hablaremos en este apartado de tres meridianos extraordinarios por su transcendencia. Son tres canales de luz sin sustrato anatómico, se corresponden **Du Mai** a la "fuerza, luz", a partir de la cual se realiza el paso del Cielo Anterior (lo no manifestado) al Cielo Posterior (lo manifestado), su función es guiar lo celeste para que se concretice en la forma, **Ren Mai**, representa el mundo de lo concreto. Forman ambos como una Circulación Menor, porque regulan toda la energía Yang y Ying del organismo. Y el tercero **Chong Mai**, es el que da expansión a la forma, ya que su función es recoger y distribuir toda la energía a lo largo del organismo. Todos los puntos de los meridianos curiosos son puntos de los principales menos en el caso de Re Mai y Du Mai, que tienen puntos propios.

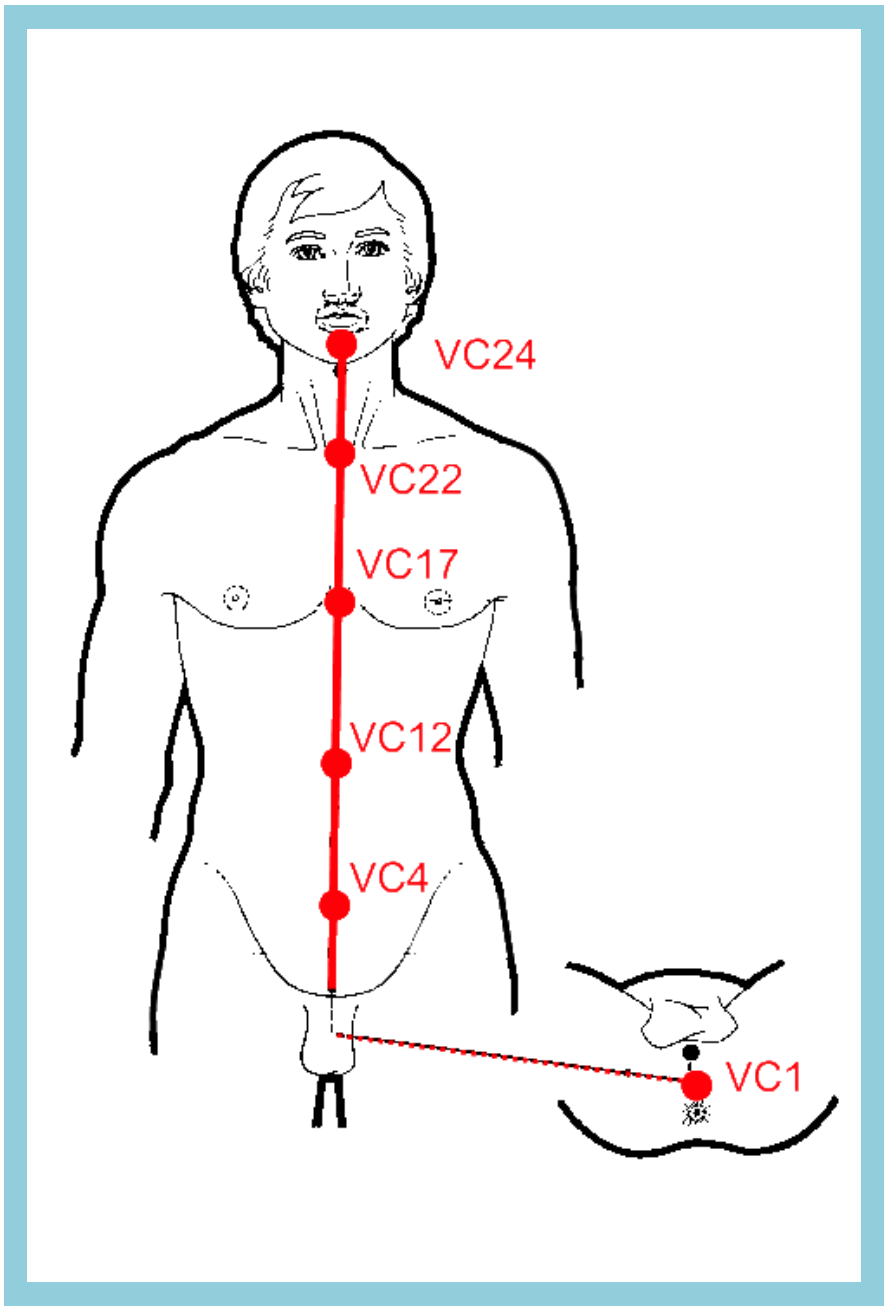
1. EL VASO CONCEPCIÓN D. M. (DUMAI)

Es un meridiano extraordinario impar, medio, anterior, contiene 24 puntos y tiene como función la nutrición visceral. Presenta un trayecto ascendente desde el perineo hasta el centro del canal del mentón. Nace en los riñones, alcanza los órganos genitourinarios, penetra en el perineo asciende por el vello púbico, sigue la línea media anterior del abdomen, tórax, garganta y alcanza el mentón en un punto que está en el centro del mismo, unos vasos secundarios rodean los labios y las encías, uniéndose a la rama inicial y al meridiano del Estómago.

Actúa en todo su trayecto de forma que en la parte genitourinaria, sus puntos se utilizan para las hemorroides, problemas de próstata, la disuria, la menstruación, inflamaciones del útero,… La parte digestiva sobre los vómitos, los dolores gástricos, la aerofagia, las intolerancias alimenticias,… Los del sector torácico mejoran el asma, los dolores intercostales, la tos, la bronquitis, laringitis, las neuralgias dentales, los dolores de cuello y garganta.

Además funciona como un sistema de depuración energética complementario destinado a drenar las sobrecargas energéticas del conjunto de los meridianos Yin, mediante la estimulación de su punto clave, que es el punto 7 del meridiano Pulmón (está situado dos dedos por encima de la punta de la apófisis estiloides radial (hacia el codo) sobre la arteria radial.

FIGURA XIX



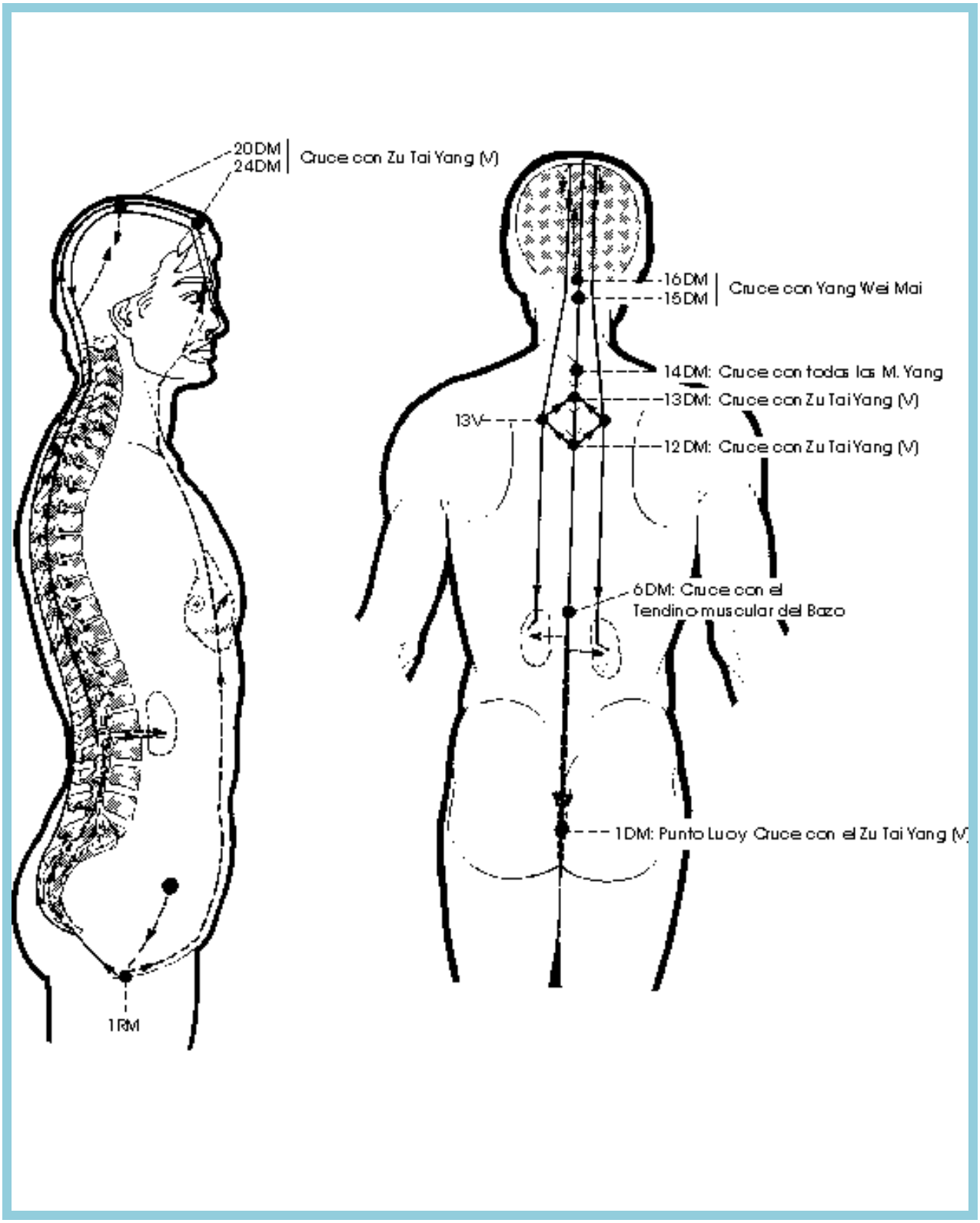
2. EL VASO GOBERNADOR R. M. (RENMAI)

Es medio, impar, posterior y se compone de 28 puntos, tiene como función la nutrición del organismo.

Este vaso también nace en los riñones, alcanza los órganos genitales y penetra en el perineo, entre la punta del cóccix y el ano, recorre la columna vertebral siguiendo la línea de las apófisis posteriores de las vértebras, alcanza la nuca, desde donde envía una rama hacia el interior del cerebro y continua de atrás hacia delante para terminar en el labio superior. A nivel de los órganos genitales, tiene una rama interna que se dirige hacia el Vaso Concepción, en el extremo superior de la sínfisis púbica.

El Vaso Gobernador drena los meridianos Yang mediante su punto clave que es el punto 3 del meridiano Intestino Delgado (punto compacto detrás de la cabeza del quinto metacarpiano, en el borde interno de la mano), y tiene una acción local a lo largo de su recorrido, de forma que la parte sacrocoxígea interviene en las hemorroides, las lumbalgias, las cistitis, la impotencia,… Los puntos de la parte dorsolumbar combaten la gastralgias, los dolores de espalda, los trastornos del tránsito intestinal,… Y los de la parte cervicocefálica mejoran las cervicalgias, tortícolis, trastornos de memoria y astenia psíquica con depresión.

FIGURA XX


20DM
24DM
Cruce con Zu Tai Yang (V)
16DM
15DM
Cruce con Yang Wei Mai
14DM: Cruce con todas las M. Yang
13DM: Cruce con Zu Tai Yang (V)
13V
12 DM: Cruce con Zu Tai Yang (V)
6DM: Cruce con el
Tendino-muscular del Bazo
1DM: Punto Luoy Cruce con el Zu Tai Yang (V)
1RM

3. EL VASO CHONG MAI:

Nace en los riñones, desciende a los genitales donde se divide en dos ramas: la rama posterior, se dirige a la cara interna de la columna vertebral, la rama anterior, sigue el vaso Concepción hasta el punto 4º de dicho vaso y se conecta plenamente con el meridiano Riñón (principio de la vida innata y reserva de YUAN QI, Energía Ancestral). Establece también relación con el meridiano del estómago y con el bazo (que son la fuente de producción de la sangre y principio de la vida adquirida). Por tanto, CHONG MAI se extiende ampliamente en el cuerpo, delante, detrás, arriba y abajo, es el "Mar de los 12 meridianos, de los 5 órganos, de las 6 entrañas y de la sangre". Por ser el mar de sangre está ligado a los trastornos menstruales de la mujer, actúa también sobre el desarrollo del feto y el parto. Su punto clave es el 4º Bazo (por delante de la base del primer metatarsiano, sobre el borde interno del pie), y se utiliza para aliviar los siguientes trastornos: dolores lumbares, congestión pélvica, dolores uterinos, inflamaciones cervico-vaginales, impotencia,…

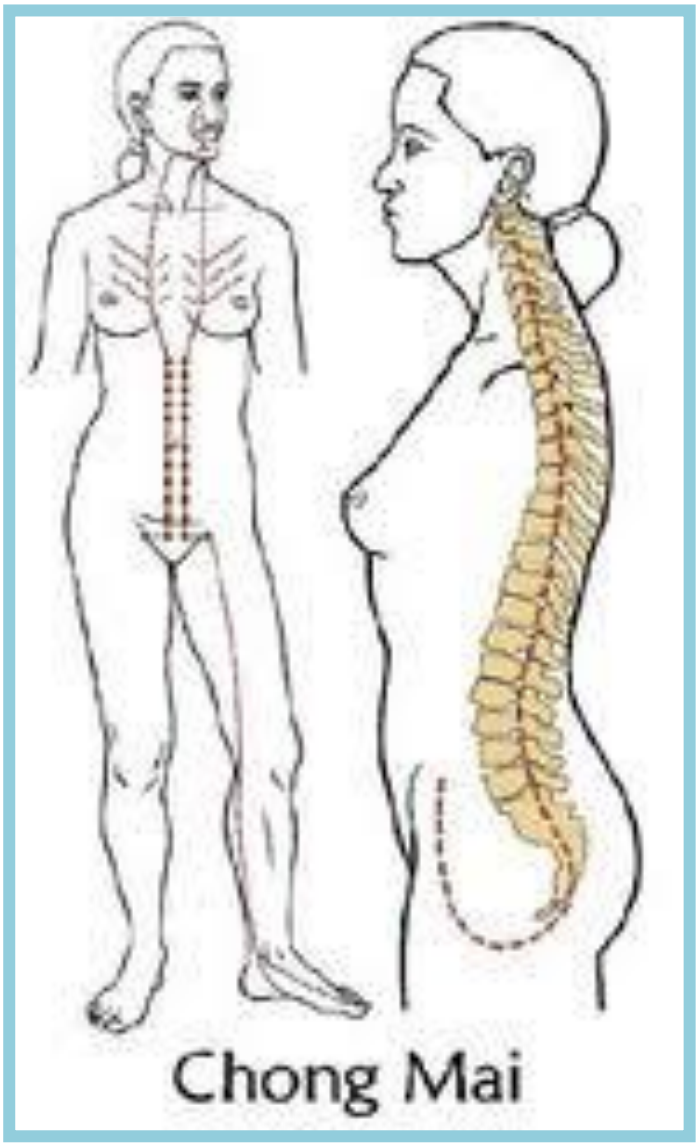


FIGURA XXI

10. OTRA VISIÓN DE SANJIAO Y XINBAO. CONEXIÓN HOMBRE-UNIVERSO

Vamos a desarrollar el meridiano del Maestro Corazón (MC) y el Triple Calentador (TC), por su gran importancia, ya que en MTC se considera que son dos vectores de Luz, que se encuentran en el plano no físico.

***El MC; XIN BAO** (donde BAO significa envoltura y XIN corazón), por eso muchas veces se dice que es el pericardio, pero esto es una concepción demasiado sencilla. Es el que transmite al corazón, "el Emperador", todo lo que ocurre en el resto de órganos pero la información está previamente procesada y seleccionada, por ello se llama Guía o Maestro porque protege, orienta y lleva al corazón solo aquello que es importante, para que esté equilibrado.*

Al MC se acopla SAN JIAO, como equilibrador entre el agua y el fuego. Como ya hemos comentado, el Ser Humano está constituido en su mayor parte de agua, pero agua muy bien organizada que adopta diferentes estructuras y que junto con otros elementos, forman el cuerpo físico. Para que esto sea posible debe existir un equilibrio fuego-agua, y esta función la realiza el TC. Este equilibrio hace posible la vida, de forma que conforme se va consumiendo el agua, se consume la vitalidad del sujeto y aparece la vejez.

Así, encontramos de nuevo los elementos de la Alquimia del Ser Humano, forma-función-esencia, que sitúa al sujeto en tres planos o niveles:

- ***JIAO DE LA FORMA**: Se localiza en el estómago, encontramos a su vez: JIAO Superior, en el cardias, JIAO Medio en el fundus y JIAO Inferior en el píloro. Sucede que el estómago tiene diferente temperatura según la parte en la que la midamos y estas partes se corresponden con la división anterior.*

- **JIAO DE LA FUNCIÓN:** Encontramos un fogón inferior, que participa en la función genito-urinaria, y se localiza en la región infraumbilical; uno medio que participa en las funciones globales digestivas, y se localiza en el abdomen; y uno superior que incluye la función cardio-respiratoria, y se sitúa en el pecho.
- **JIAO DE LA ESENCIA:** donde encontramos la actividad de los fogones en otra dimensión: el caldero inferior, que es el depósito de la esencia, y se está en la misma zona infraumbilical que el anterior; el caldero medio que se corresponde a la purificación de la esencia y se localiza en el centro del pecho; y el caldero superior que es la sublimación de la esencia, que se localiza en la zona del entrecejo o INNTANG, que a su vez se corresponde con la glándula pineal.

Que todos estos procesos funcionen de forma adecuada hace que el equilibrio Agua-Fuego esté en armonía, de manera que el hombre sea capaz de sublimar todas sus esencias con el objetivo de alcanzar un estado que fuera prácticamente QI, es decir, su origen su principio.

Por otro lado, sabemos que el hombre es un Universo de Luz, y vive en relación con otros universos, igual que cuando observamos nuestro Universo conocido, vemos que existen grupos de galaxias, estrellas distintas,…. Además en constante movimiento, con lo cual, esa Luz tiene una dirección y una fuerza que la guía.

Para la Tradición Oriental el hombre tiene nueve soles, que constituyen los Tres Fogones o tres fuegos.

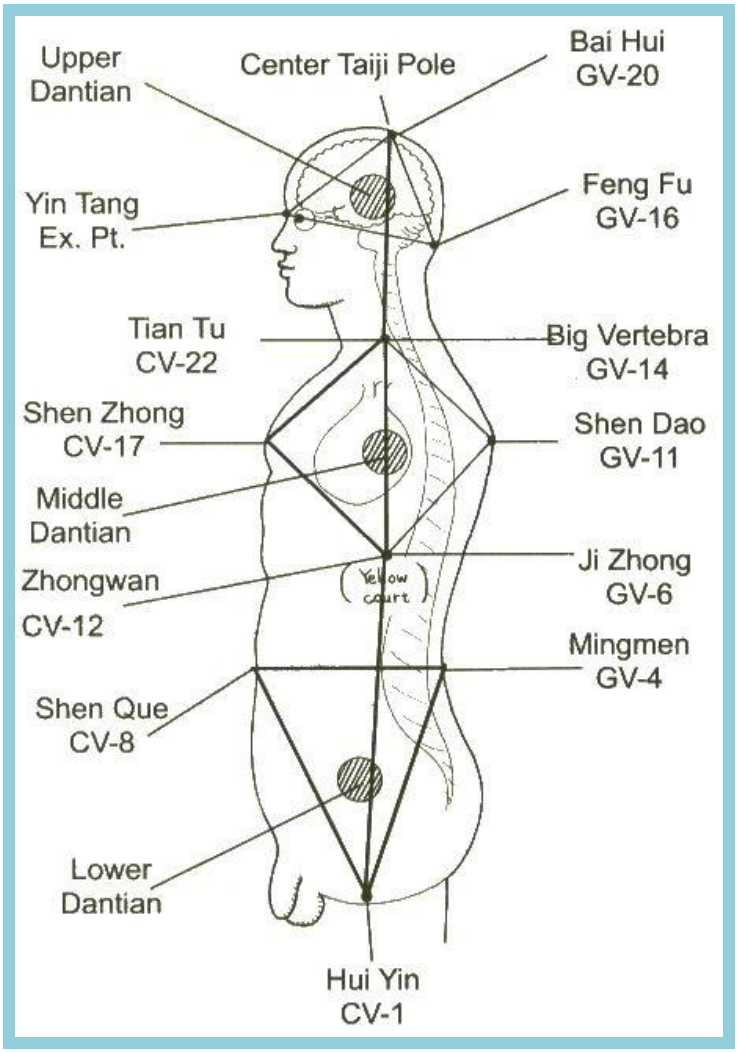
- **LOS SOLES INSTINTIVOS O DE LA FORMA:** El Sol de nuestro sistema solar posibilita la existencia del reino vegetal, y los animales, es decir, aquello que alimenta al hombre. Entonces

encontramos el primer sol en el estómago lugar donde se recogen los alimentos, y aquí encontramos acoplado el JIAO de la FORMA, así, el JIAO Superior es el Sol Superior, el JIAO Medio es el Sol Medio, y el JIAO Inferior es el Sol Inferior. Es el calor del estómago lo que transforma los alimentos para que pasen luego al intestino delgado. Igual que el Sol transforma la flora y fauna, el estómago transforma el alimento para que pueda ser absorbido y se convierta en sangre, agua,… Estas zonas se corresponden con los puntos de acupuntura de RE MAI; el 10 RM(a la anchura de dos dedos por encima del ombligo), 12 RM (a medio camino entre la punta de la apéndice xifoides y el ombligo) y 13 RM (a la anchura de siete dedos por encima del ombligo, sobre la línea media anterior) respectivamente.

- ***LOS SOLES FUNCIONALES:*** *Estos soles se relacionan con la Estrella Polar, Orión Betelgeuse,.., estrellas conocidas pero que no vemos porque de día el Sol está muy próximo. Así, tenemos de nuevo las correspondencias con el JIAO DE LA FUNCIÓN, en la zona infraumbilical, el JIAO INFERIOR, tenemos 7RM que está a la anchura de un dedo por debajo del ombligo como la zona de regulación genito-urinaria; el MEDIO, está en el estómago, y lo situamos en el abdomen 12 RM y el SUPERIOR, en el centro del pecho, que también se llama centro de la sinceridad, en 17 RM, sobre la línea media anterior, a nivel del 4º espacio intercostal, a medio camino entre las dos mamilas. Estos tres soles se encargan de realizar la función de la forma, de que se desarrolle la sangre, la linfa, las funciones fisiológicas,…*
- ***SOLES DE LA SUBLIMACIÓN:*** *Necesitamos además otros soles para poder crear, tener ideas,…, estos soles se refieren ya a la*

parte espiritual del sujeto y se llaman "CAMPOS DE CINABRIO" o TAN TIEN (son centros de energía, que también se encuentran con el nombre de DANTIAN): tenemos el Campo del Cinabrio Inferior: Depósito de la Esencia, 6 RM (a la anchura de dos dedos por debajo del ombligo), es la fuente original y la reserva de Energía Ancestral o YUAN QI, más importante del cuerpo humano. Coincide con el centro de gravedad del cuerpo físico; Campo de Cinabrio Medio "Depósito de la Vitalidad o de los Sentimientos", que se regula por el Centro de la Sinceridad o del pecho, 17 RM; y el Campo de Cinabrio Superior: Que es el Depósito de la Intuición o la Clarividencia, INNTANG, en el entrecejo.

FIGURA XXI



La dirección de la luz, viene dada por el Maestro Corazón, como guía fundamental del Emperador de nuestro organismo, el corazón. Si miramos el canal principal de este meridiano, objetivamos que nace el pecho, atraviesa el diafragma y contacta con JIAO Medio e Inferior. Parte del corazón, luego va a la forma y luego a la esencia, esta es la dirección de la luz. Además tiene una rama secundaria que va desde el pecho, por la cara interna del brazo y antebrazo hasta los dedos medio y anular y un canal profundo que de nuevo sale del pecho que asciende por la línea media hasta el cuello, dando dos ramas una al mentón y otra por detrás de la oreja que se difumina y penetra en el cerebro.

El MC sigue el camino del brazo hasta la mano porque en las manos es donde reside el HACER, porque desde el sentir, ***del corazón debe de proyectarse toda la intención y los hechos del hombre, y además asciende hacia el cerebro para que el sentir sea lo que domine la idea, el pensamiento.***

11. RELACIONES EXISTENTES ENTRE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA Y EL YOGA

RELACIÓN I: *Existe la misma visión en cuanto al Ser Humano, ya que el Tantra dice que el hombre es una réplica a pequeña escala del Universo, que contiene todas las cualidades y características del macrocosmos, igual que en la MTC, en su noción de globalidad que dice que el Ser Humano es un microcosmos dentro de un macrocosmos, parte y producto de la Naturaleza.*

RELACIÓN II: *Todo lo que existe en la Naturaleza proviene del UNO, de la Consciencia absoluta Shiva-Shakti, que se escinde aparentemente para originar toda la creación, todo el Universo procede de la misma energía. En MTC, la Energía T´CHI es la base estructural material del Universo, la energía primaria o primigenia. Ambas disciplinas coinciden en que del UNO surge todo, y en función de las frecuencias o vibraciones de energía, encontramos los diferentes elementos que integran nuestra realidad.*

RELACIÓN III: *La finalidad de la MTC es que el hombre aprenda a no enfermar dándose cuenta de que es un ser procedente de la misma naturaleza que el resto de cosas del Universo y que su cuerpo es el vehículo a través del cual el QI se concreta, se trasforma, muta y transmuta para volver a la fuente original, cuando el Ser Humano se da cuenta de su verdadera existencia trabaja para servir a la vida y poder volver a su fuente original. Igual que en el yoga, donde el hombre cuando ve que él no es distinto de otra cosa de su entorno, busca su camino, el despertar de su energía interior para lograr unificarse con su fuente, y alcanzar así el estado de felicidad no condicionada, sirviendo a la vida, sin esperar nada a cambio, mejorando su Karma.*

RELACIÓN IV: *La MTC y el yoga tienen una vertiente preventiva y otra curativa. La finalidad primera de la MTC es la preventiva ya que si el Ser Humano aprende a vivir en armonía como un ente más de la naturaleza, no enfermará. Igualmente que en el yoga, que al trabajar de forma integral al hombre consigue equilibrarlo y armonizarlo con su entorno, con lo cual ayuda a prevenir dolores y enfermedades psicosomáticas. La MTC tiene su aplicación en la terapia tratando los desequilibrios energéticos y en el yoga dicha vertiente curativa se llama yogaterapia, donde el yogaterapéuta visiona al hombre de forma global y utiliza las diferentes herramientas del yoga para ayudarle en su proceso de curación, equilibrando sus energías internas.*

RELACIÓN V: *El yogaterapeuta utiliza cuatro principios para el diagnostico que son la observación (DHARSANA), el examen físico y la palpación (SPARSHANA), el historial del paciente (PRASHNA), y tomar el pulso (NADI PARIKSHA). En el último punto es donde encontramos la coincidencia ya que en MTC se utiliza la toma del pulso para para verificar un trastorno energético. Se realiza en ambos casos en la arteria radial, curiosamente encontré la historia del porqué a este nivel en el libro "Acupuntura y Digitopuntura" de M. Rubin, y es la siguiente: "Cuenta la leyenda que el origen de la palpitación de los pulsos chinos se debe a un médico llamado Pen Jiao. Puesto que los miembros de la familia imperial china debían permanecer fuera de la vista de las gentes, se dice que este médico de gran renombre, cuando tenía que atender al emperador o sus concubinas, solamente podía tocar sus manos o sus muñecas para juzgar su estado de salud. Una sensibilidad particular, unida a un gran sentido clínico, le permitió perfeccionar progresivamente este método diagnóstico".*

El pulso se palpa en cada muñeca sobre la arteria radial en tres niveles diferentes:

- El nivel inferior (proximal o cerca del lado de la mano), situado sobre la apófisis estiloides del radio debemos tomarlo con el índice.
- El nivel medio, directamente por encima del anterior, sobre el punto 8 del meridiano del Pulmón (se encuentra en la cara anterior del antebrazo, una distancia por encima por encima del pliegue de la flexión de la muñeca, se pone la palma de una mano sobre el dorso de la otra y con los pulgares cruzados y el índice estirado, se encuentra donde está el ángulo ungueal interno del índice), se siente con el dedo medio.
- El nivel superior, sobre el punto 7 del meridiano del Pulmón (se localiza en una depresión inmediatamente proximal a la apófisis estiloides radial, para localizarlo fácilmente, se pone la palma de una mano sobre el dorso de la otra y se cruzan los pulgares y el punto 7 del M. Pulmón es el que señala la punta del dedo índice), se halla con el anular.

La arteria se palpa con cada dedo, de manera superficial inicialmente, aplicando una presión de 75 gramos (leve), y profundamente a continuación. Para hacerlo, se comprime totalmente la arteria hasta hacer que desaparezcan los latidos, y a continuación se relaja la presión ligeramente hasta que reaparezcan los latidos del pulso, se estudia cómo son durante 20 segundos, y lo que se intenta es regularizarlos. De esta forma localizamos doce niveles distintos, tres dedos que palpan superficial y profundamente, en las dos muñecas, que se corresponde cada uno de ellos con un órgano y con una función determinada. Así nombramos sus correspondencias, porque lo considero bastante curioso:

ESQUEMA VI

Nivel de profundidad	Pulso inferior (dedo índice)	Pulso medio (dedo corazón)	Pulso superior (dedo anular)
Presión superficial	M. Intestino Grueso	M. Estómago	M. Triple Calentador
Presión profunda	M. Pulmón	M. Bazo-Páncreas	M. Maestro Corazón
Correspondencia con los Meridianos			

PALPACIÓN DE LOS PULSOS RADIALES EN LA MUÑECA DERECHA

Nivel de profundidad	Pulso inferior (dedo índice)	Pulso medio (dedo corazón)	Pulso superior (dedo anular)
Presión superficial	M. Intestino Delgado	M. Vesícula Biliar	M. Vejiga
Presión profunda	M. Corazón	M. Hígado	M. Riñón
Correspondencia con los Meridianos			

PALPACIÓN DE LOS PULSOS RADIALES EN LA MUÑECA IZQUIERDA

RELACIÓN VI: La MTC nos dice que el mundo físico está compuesto de 5 elementos: Agua, tierra, metal, madera y fuego y en el yoga (Ayurveda, Medicina Tradicional de la India) se considera que el universo está formado por la combinación de cinco elementos que son: Akasha (éter), vayu (aire), agnis (fuego), apas (agua) y prithivi (tierra).

Como tenemos definidas las características de los 5 elementos chinos describimos las del Ayurveda para intentar encontrar similitudes así tenemos:

- **Éter:** Se trata, en primer lugar del más sutil de los elementos. A menudo es referido como "espacio", siendo la esencia de la vacuidad. Es el espacio que los demás elementos rellenan. El éter tiene cualidades, sin embargo, éstas se basan más en la ausencia de su cualidad opuesta que en la cualidad en sí. Por ejemplo, el éter es frío, porque carece de calor creado por el fuego. El éter es ligero, porque carece de pesadez creada por tierra y agua.

El éter es inmóvil, porque carece de la naturaleza propulsora del aire. El éter es sutil, porque carece de la profunda presencia de los elementos más evidentes. El éter es también omnipresente, puesto que está en todas partes. Es el sustrato del que todos los demás elementos se derivan. El éter es una parte de todos los demás elementos. Dentro de cualquier aspecto de la creación, se puede encontrar el éter, ya que es el más expansivo de los elementos. En el cuerpo, el éter se expresa dentro de los espacios vacíos. El hueco de los intestinos vacíos, los vasos sanguíneos, la vejiga y los pulmones están llenos de éter. El invierno es la temporada del éter. La temporada de éter comienza después de que las hojas han caído y la tierra es estéril. En el ciclo de la vida, la muerte es el momento del éter. El cuerpo se desintegra y los elementos escapan de sus fronteras. El sonido y el éter son inseparables. Debido a su relación tan íntima, el oído es considerado como el órgano de los sentidos asociado con el elemento éter y la voz (la boca) es su órgano de acción.

-Aire: *Es móvil, fresco, ligero, seco, áspero, sutil, fluido, fuerte, claro y duro. Si bien el aire es sutil, sus efectos son observables y por eso tenemos una idea de lo que es. Asociamos el elemento aire con el aire que respiramos. El otoño es la temporada del aire. La temporada del aire comienza cuando las hojas comienzan a caer. El clima se vuelve más frío y hay una sensación de transición o movimiento en el tiempo. El aire representa el debilitamiento gradual de la naturaleza, ya que se aleja de su plena floración y se mueve hacia delante para hacer frente a la inactividad del invierno. En el ciclo de la vida y la muerte, el aire representa el período de transición entre nuestra etapa más productiva y los últimos años de nuestra vida. La piel (a través de la cual recibimos el tacto) está considerada como el órgano de los sentidos asociado al elemento aire y a las manos (a través de las cuales nos extendemos y tocamos el mundo) son su órgano asociado de acción.*

- **Fuego:** El fuego representa la luz, el calor, la brillantez, el poder de transformación, la energía, la comprensión y el metabolismo. El verano es la temporada del elemento fuego. El aire es más caliente, la luz dura más y la actividad de las personas y las plantas alcanzan su punto máximo. En el ciclo de la vida y la muerte, el fuego representa nuestros años más productivos. El fuego y el sentido de la vista tienen una relación especial. El fuego proporciona la luz que se percibe. Los ojos son el vehículo a través del cual la luz se digiere y la percepción se lleva a cabo.
- **Agua:** El agua es fría y estable, pesada, húmeda, suave, gruesa, fluida, nublada y sin brillo. La lengua es el órgano sensorial del agua. A través de la lengua saboreamos el mundo que nos rodea. Es interesante observar que las papilas gustativas de la lengua solamente trabajan cuando el agua o la saliva están presentes. Si no hay agua, no hay sabor. La uretra es el órgano de acción. La primavera es la estación del agua. Es la temporada en la que el agua almacenada dentro de la nieve comienza a fluir desde las montañas a los ríos y arroyos. El agua es la fuente de la vida. En el ciclo de la vida y la muerte, el agua representa los años de nuestro aprendizaje.
- **Tierra:** La tierra es fría, estable, fuerte, seca, áspera, gruesa, densa, opaca, clara y dura. La nariz es el vehículo mediante el cual se manifiesta el olor. A través de este órgano tomamos los olores de la creación. Estas impresiones entran en el cuerpo, la mente y la conciencia afectándonos de manera física y emocionalmente profunda. El recto es el órgano de acción. En el ciclo de la vida y la muerte, la tierra representa el período de gestación en el útero, donde se forma la estructura básica del cuerpo.

La relación entre ellos sería la siguiente: El elemento tierra, evoluciona de cada uno de los otros cuatro elementos (éter, aire, fuego y agua) conteniendo la esencia de estos dentro de él. El éter proporciona a la

tierra el espacio para existir. El aire proporciona a la tierra movimientos sutiles vistos desde un nivel subatómico. El fuego (energía) está latente dentro de la tierra, atado por los enlaces químicos de la naturaleza que mantienen la estructura junta. Einstein cuantificó la relación como E=MC2. E (energía) representa al elemento fuego, M (masa) representa al elemento tierra, C (velocidad de la luz) representa al elemento aire. El agua también es inherente a la tierra. El agua es el puente entre el estado gaseoso de la materia y el estado sólido. Según la materia se vuelve más densa, el gas (aire, éter y fuego) se funde en agua (materia fluida). El proceso de densificación continúa hasta que la materia se convierte en sólida. La tierra es el representante elemental de la naturaleza sólida de la materia.

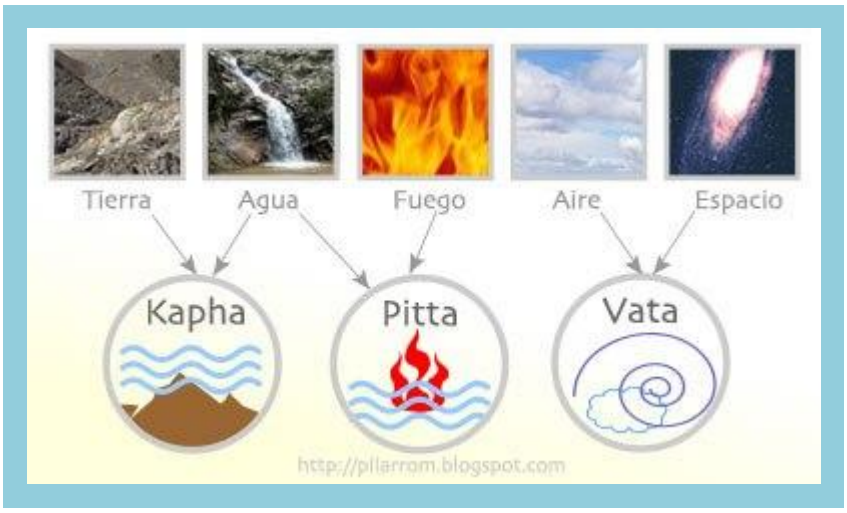
ESQUEMA VII

ORGÁNO	ELEMENTO	SENTIDO	ACCIÓN	ÓRGANO SENTIDOS	ÓRGANO ACCIÓN
Hígado	Éter	Oído	Habla	Oreja	Lengua, boca, cuerdas vocales
Pulmón	Aire	Tacto	Sostener	Piel	Mano
Corazón	Fuego	Vista	Caminar	Ojos	Pie
Riñón	Agua	Gusto	Procrear	Lengua	Genital
Bazo-páncreas	Tierra	Olfato	Excretar	Nariz	Ano

CINCO ELEMENTOS SEGÚN LA AYURVEDA

FIGURA XXII

FIGURA XXIII



CINCO ELEMENTOS SEGÚN LA AYURVEDA

Lo primero a comentar es que en ambos casos el número de elementos que conforman el mundo material son cinco y los movimientos entre ellos determinan las características de todo lo que constituye el universo. Hay dos elementos distintos que son éter y aire y en la MTC encontramos metal y madera.

Lo que he podido constatar intentando llegar a comparar los elementos de la MTC y los del Ayurveda, es que tienen características similares y otras distintas entre ellos, incluso aquellos elementos que designan lo mismo. Así por ejemplo, vemos que los órganos de los sentidos se corresponden con distintos elementos según la visión que miremos; en las estaciones del año, también existen diferencias y similitudes porque el fuego si lo equiparan al verano, pero el invierno en la MTC se corresponde con el agua y en el Ayurveda con el éter.

Mi conclusión una vez mirado las fuentes bibliográficas que he tenido a mi alcance, es que son dos maneras de visionar el Universo de forma holística con muchos puntos en común porque ambas son medicinas

tradicionales muy antiguas que tuvieron un origen común, aunque luego se diversificaron en el hinduismo y el taoísmo.

RELACIÓN VII: *La encontramos en los Tres Cuerpos del Ser Humano y los Tres Tesoros de la MTC. En el Yoga el hombre está constituido por tres cuerpos interrelacionados, que son el cuerpo burdo, sutil y causal. Las correspondencias son las siguientes: Sthula Sharira, es el cuerpo físico, que tiene una forma determinada, y es donde se alojan los otros dos cuerpos hasta la muerte. En la MTC, encontramos la energía THIN, esencia que está integrada por dos energías, y de ellas, la ZONG QI, es la que determina la forma, las características de cada ser vivo, o sea el cuerpo físico, entonces la correspondencia sería Sthula Sharira con Energía Zong Qi. El cuerpo sutil, es Sukshma Sharira, abarca el aspecto vital o energético, emocional, mental y psíquico, que se correspondería con la energía QI, que es aquella que posibilita todas las transformaciones de las diferentes energías tanto exógenas como endógenas, que nutren al hombre, para la realización de los diferentes procesos vitales y también con algunos aspectos de la energía SHEN, aquellos que se manifiestan a nivel emocional en los diferentes órganos-vísceras. Y por último, el cuerpo causal o Karana Sharira, que es el componente más puro del hombre, lo más cercano al Ser se correspondería con THÂN, que igualmente es la más purificada de las energías, esencia propia del Ser Supremo.*

Esta séptima relación la ampliamos, a las envolturas del cuerpo, a las KOSHAS, ya que existe una clara correspondencia entre éstas y los tres cuerpos, de forma que: Annamaya kosha, es la envoltura física, la manifestación más densa del Ser Humano, lo que permite que el hombre se manifieste en el plano terrestre. Esta definición lo relaciona directamente con Sthula Sharira y como hemos dicho anteriormente en MTC con la

energía Zong-qi. La segunda envoltura es Pranamaya Kosha, es la que está hecha de prana o energía vital, el paralelismo también aquí está claro, sería con Sukshma Sharira. El prana en el yoga, es la energía vital que impregna todo el Universo, una fuerza en constante movimiento, que tiene dos aspectos, el cósmico y el individual; igual que el CHI en la MTC, donde CHI o QI, es la energía cósmica primaria, que se encuentra en todos y cada uno de los elementos, y todo lo que sobre ellos acontece, es originado por los movimientos o cambios en la misma. Luego encontramos Manomaya kosha y Vigñanamaya kosha que son la tercera y cuarta envoltura del cuerpo, y son el cuerpo mental y el cuerpo psíquico o intuitivo respectivamente. Estas envolturas se corresponden con Sukshma Sharira, y en MTC con las diferentes manifestaciones psicosomáticas del Shen en los órganos-vísceras, siendo la parte mental la que se origina en el corazón (en lo referente a las funciones de comprensión, aprendizaje y análisis de los estímulos) y en el hígado y bazo (donde encontramos el alma subconsciente y el alma lógica respectivamente). Por último, la quinta envoltura que es Anandamaya Kosha que es el cuerpo causal, es cuando el Ser Humano pierde la noción de individualidad, donde no existe el tiempo, ni el espacio, donde no hay consciencia del cuerpo ni de la mente, es la envoltura de bienaventuranza, es lo más cercano al Ser o Atman, y en la MTC, corresponde a la manifestación de la energía Shen en el corazón, THÂN, que como hemos dicho anteriormente sería la energía esencia próxima al Ser Supremo. Y comentamos como coincidencia que en el libro de las Claves del Yoga. Tería y Práctica, de Danilo Hernández, encontramos que Swami Yogeshwaranand Saraswati en su obra "Sciencie of Soul", dice que mediante la visión divina puede verse el cuerpo causal como un huevo luminoso de color dorado, alojado en el corazón, coincide con el lugar donde la MTC localiza la energía más pura la MTC, en el EMPERADOR DEL CUERPO.

RELACIÓN VIII: *Las funciones que realiza el prana en el cuerpo físico, conocidas como PRANAVAYUS, las cinco principales son prana, apana, samana, udana y vyana, que se localizan en una zona del cuerpo y fluyen en una dirección determinada, encontramos similitud con las funciones del Triple Calentador, veamos donde, y para ello vamos a definir dichas funciones.*

- *Prana Vayu: La encontramos en la región torácica, entre la laringe y la parte superior del diafragma, su función es la absorción del oxigeno y del prana mediante la respiración, es responsable del funcionamiento del corazón y de la absorción del alimento líquido y sólido. Su dirección es ascendente. Se corresponde en MTC con el Recalentador Superior, cuya función es controlar la entrada y salida de la energía.*
- *Apana Vayu: Se localiza por debajo del ombligo, en la zona pélvica, su función es la eliminación de los residuos corporales, su dirección es descendente. En MTC encontramos el Recalentador Inferior, que se encarga de purificar los líquidos orgánicos y de la excreción de los desechos.*
- *Samana Vayu: Comprende la región que se localiza entre el esternón y el ombligo, y su función es la digestión de los alimentos y la asimilación del prana, su energía se mueve en horizontal. En MTC, el Recalentador Medio que va desde el cardias hasta el píloro, se encarga de dividir y simplificar los alimentos.*
- *Vyana Vayu: se encarga de integrar y coordinar los demás vayus, repartiendo el prana por todo el organismo, ajustando la circulación de los fluidos y la energía nerviosa. Esta función se asemeja a la global que tiene el Triple Calentador que consiste en controlar el*

movimiento y la transformación de las energías del cuerpo, y además, la vía de transporte de los líquidos.

RELACIÓN IX:

Encontramos que los nadis del yoga y los meridianos de acupuntura según algunos libros se corresponden ("Las claves del yoga. Teoría y Práctica", de Danilo Hernández). Lo que yo a lo largo de mi trabajo he podido constatar es que no he encontrado un meridiano similar a ida y a píngala. Dichas energías izquierda-derecha, negativo-positivo, lunar-solar, noche-día, ida y píngala son dos fuerzas alternas que se equilibran y controlan mutuamente, predominando una sobre la otra, no existiendo de forma aislada, lo que nos permite equiparlas en la MTC al Yin y el Yang, que representan de la misma forma la polaridad, lo que se contrae y lo que se expande, el frío y el calor.

RELACIÓN X:

En cuanto a los Chakras, encontramos los Dantian o Tan Tien, que son centros de energía psíquica, los soles de sublimación según la MTC, y se encuentran en las mismas zonas que los chakras Swadhistana, Anahata y Ajna.

Así tenemos que en el Cinabrio Inferior, correspondiente a Swadhistana, está el depósito de la Esencia, nuestra energía heredada, aquello que nos viene de nuestros antepasados, y resulta que justo en este II chakra residen nuestras SAMSKARAS, impresiones que están marcadas en nuestro inconsciente y que provienen tanto de nuestras vidas individuales como de todas las experiencias que han ayudado a la evolución de la especie humana.

En cuanto al Cinabrio Medio, en el reside la vitalidad, los sentimientos, se encuentra en el pecho, a nivel del 4º espacio intercostal y a medio camino entre las dos mamilas, donde encontramos Anahata, el chakra del corazón, que igualmente en el yoga es el chakra de los sentimientos.

El Cinabrio Superior, está en el entrecejo, en INNTANG, donde está el kshetram de Ajna Chakra, centro de energía que está fuera del cuerpo, según la MTC porque está en otro plano más profundo, igual que Ajna que representa el centro de conciencia más elevado del hombre. Ambos se encuentran en el centro del cerebro. En donde hay una diferencia es en que para el yoga, Ajna se corresponde con la glándula pituitaria o hipófisis y en MTC con la pineal. El punto INNTANG o YINTANG es un punto extraordinario o curioso que no pertenece a ningún meridiano.

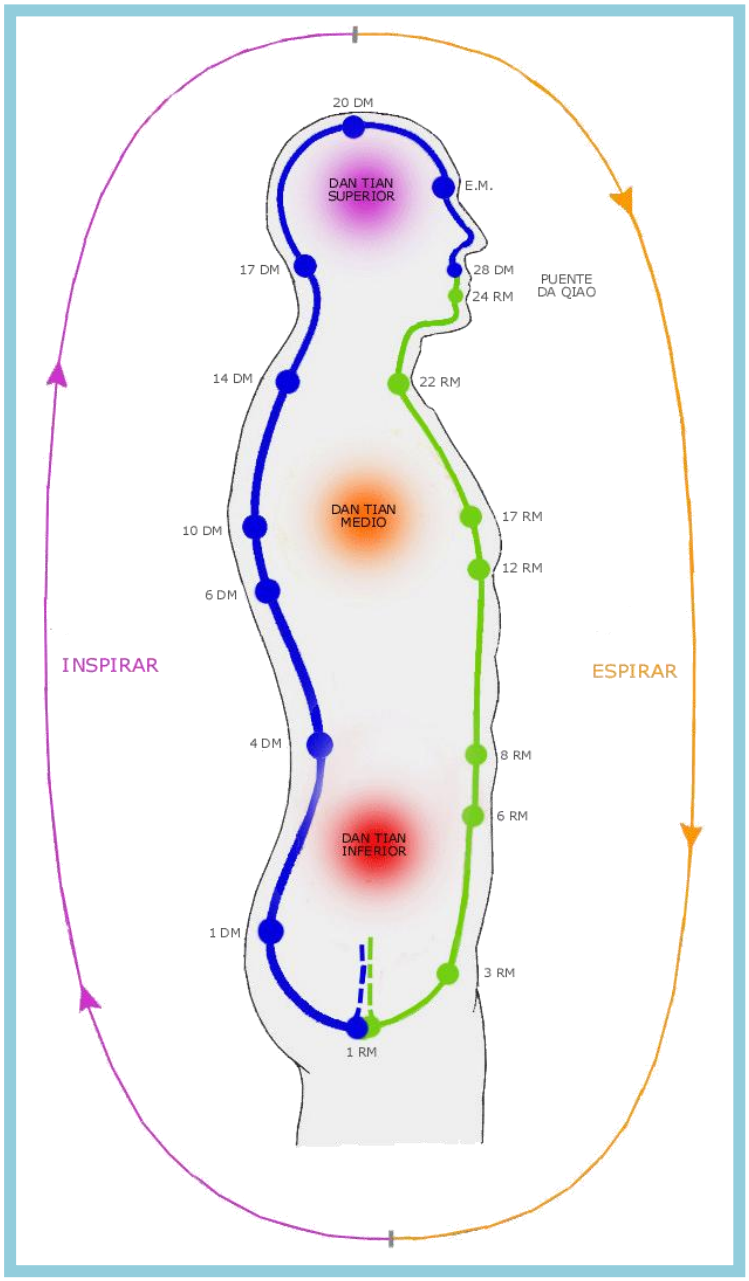


FIGURA XXIV

RELACIÓN XI:

Manipura chakra se localiza a nivel lumbar, y se relaciona con el plexo solar y las glándulas adrenales, y condiciona al individuo aspectos como la vitalidad, la voluntad, la decisión, coincide en MTC con 4 DM y 8 RM (su kshetram, el ombligo), y además con la zona donde está el riñón que es el órgano donde reside el ZHI, el alma ejecutiva, es decir, el potencial del Ser Humano de realizar aquellos actos que te propones, o sea la voluntad (mirar figura XXI), mismo potencial que podemos despertar cuando activamos el tercer chakra.

RELACIÓN XII:

Muladhara chakra se encuentra localizado en el perineo, en el mismo lugar que el punto 1 RM, del meridiano extraordinario Vaso Concepción, aquí confluyen Du Mai, Ren Mai y Chong Mai, y es la reunión de los meridianos Yin. En este punto los tres meridianos se dividen en varias ramas, y coincide que la rama externa de Du Mai, alcanza la punta del pubis y asciende a lo largo de la columna vertebral, la rama interna posterior de Renmai penetra en el interior de la columna ascendiendo hacia la espalda y la rama posterior de Chongmai penetra en la columna vertebral hasta las primeras dorsales. Es justo en Muladhara Chakra donde los tres vectores de luz se dividen y ascienden por la columna vertebral, igual que lo hará la energía KUNDALINI por el canal SUSHUMNA nadi.

RELACIÓN XIII:

Observamos que en el meridiano curioso Dumai, existe un punto 20 DM, que está en la línea craneal media, a nivel del vértex, se llama BAIHÙI, cien reuniones, y se denomina así, porque es la zona donde se conectan todos los meridianos y encontramos que Sahasrara chakra, se encuentra en

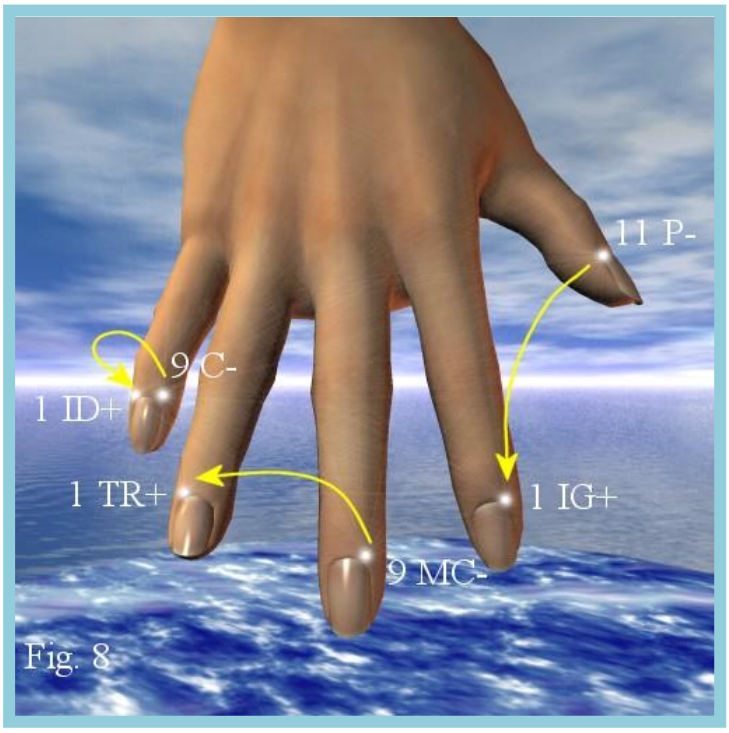
el mismo sitio y se representa como un loto de mil pétalos, donde todo se une.

RELACIÓN XIV:

Los mudras de yoga, son gestos psíquicos que se realizan sobre todo con las manos, pero también se pueden realizar con todo el cuerpo, se realizan uniendo los dedos a nivel de los puntos ting de los meridianos. Tras revisar la bibliografía que he utilizado, he constatado que esto no es exactamente así, aunque tendría bastante sentido que se realizaran en esos puntos, porque los mudras se utilizan para abrir, cerrar, canalizar energía, y precisamente los puntos ting en la MTC son las terminaciones de meridianos, y donde la energía yin se trasforma en yan y viceversa, y además son puntos de conexión de meridianos tendinomusculares y/o superficiales. Los puntos Ting son:

Punto Ting: meridiano del pulmón: 11 P, se encuentra en el dedo pulgar (por detrás y por fuera del ángulo ungueal externo del dedo pulgar), característica madera.

FIGURA XXVI. PUNTOS TING



Punto Ting: Punto del intestino grueso: 1 IG, se encuentra en el dedo índice (por detrás y por fuera del ángulo ungueal externo del dedo índice), característica metal.

Punto Ting: punto del meridiano del Corazón: 9 C, por detrás y por fuera del ángulo ungueal externo del dedo meñique, característica madera.

Punto Ting: punto del meridiano del Intestino Delgado: 1 ID, por detrás y por fuera del ángulo ungueal interno del dedo meñique, característica metal.

Punto Ting: punto del meridiano del Maestro Corazón: 9 MC, por detrás y por fuera del ángulo ungueal externo del dedo medio, característica madera.

Punto Ting: punto del meridiano del Triple Calentador: 1 TC, por detrás y por fuera del ángulo ungueal interno del dedo anular, característica metal.

Como podemos constatar no coinciden, con la zona donde se realiza el mudra, pero sucede que la yema de los dedos es una zona rica en terminaciones nerviosas (acaban las raíces nerviosas del plexo cervicobraquial) y que está provista de una gran representación a nivel de la corteza cerebral. Por ello, tiene mucho sentido que los mudras se realicen a ese nivel para conectar las diferentes raíces nerviosas que nacen juntas y acaban separándose en la zona cervicobraquial (constituyendo los diferentes nervios que posibilitan cada uno de los movimientos del miembro superior) y para activar zonas de la corteza cerebral.

12. CONCLUSIONES

Después de acabar este trabajo sobre la Medicina Tradicional China y el Yoga, además de aprender mucho y sumergirme en un mundo que desconocía por completo, he podido comprender que como Seres Humanos todos procedemos de lo mismo, que todos somos lo mismo, que si me peleo contigo, me peleo conmigo mismo,… Este tipo de frases que traspasan a veces la razón, y no podemos entender, tienen una explicación sencilla y es que, todo no lo podemos racionalizar.

No obstante el mundo de la MTC es muy amplio y solo lo he abarcado desde un punto de vista muy superficial, intentando comprender las diferentes energías, la teoría del yin-yang, los cinco elementos,…, lo más básico, y a pesar de ello, me ha costado mucho, porque con una mente occidental cómo la mía, pues intentaba razonar todo lo nuevo que me encontraba, hasta que me di cuenta de que no todo se puede mirar con los ojos de la mente, pues en la Naturaleza hay leyes, movimientos, esencias, que escapan a la razón y no sé si algún día seré capaz de entender o comprenderlo mínimamente.

En realidad estas dos alternativas de ver la vida, son dos visiones muy similares, porque en ambas se actúa sobre el cuerpo físico (asanas de yoga, acupuntura), el energético y el espiritual, ya que se entiende que el Ser Humano tiene tres cuerpos o tres dimensiones.

Conforme fui avanzando en el trabajo encontraba similitudes con el yoga, por ejemplo nombrare los Dan Tien y los Chakras se encuentran anatómicamente en los mismos sitios, son centros de energía psíquica, que incluso en la MTC se representan como remolinos, y son donde residen los potenciales que tenemos como Seres Humanos.

Cuando comencé a leer sobre los órganos-vísceras, ZANG-FU, me sorprendió mucho la visión de esta cultura milenaria, acerca de la

interconexión que existe entre ellos, y descubrí que en el corazón residen funciones del cerebro.

En cuanto a los meridianos, solo he hecho una pequeña descripción de ellos, porque lo que me interesaba era, en primer lugar saber su recorrido, para sí encuentro en mi misma algo que en un momento me bloquee pueda a través del yoga, con las asanas movilizar esa energía que no fluye, y al localizar la zona de dolor, tirantez o bloqueo, pueda movilizar toda la energía del meridiano correspondiente e intentar que desbloquearla, para conseguir equilibrarla.

Descubrí uno de los últimos días, que la palabra CORAZÓN, para mí está formada de dos palabras, CO y RAZÓN, pues en la MTC, es éste el Emperador del cuerpo, el que controla todo, el que está más protegido, pues qué casualidad, que se nombre así, parece que la palabra en sí misma designa esto, "el que controla la razón". Si los Seres Humanos fuésemos capaces de descubrir el gran amor que reside en nuestros corazones y dejásemos precisamente que fuese nuestro emperador o director en el juego de la vida, estaríamos gobernados por el amor puro y verdadero, no por los egoísmos que invaden nuestras vidas.

A través del yoga o de la MTC podemos conseguir equilibrar nuestras energías internas, vivir en armonía con el mundo que nos rodea, porque al fin y al cabo, esto debería de ser la finalidad de cualquier Ser Humano, aprender a servir y entregarse a la vida sin esperar.

13. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Martínez, Javier y Nogueira Pérez, A. Carlos. Acupuntura VI, Movimiento Agua. Apuntes C.E.M.E.T.C.(Centro de enseñanza de la Medicina Tradicional China).
- Coordinado por Embid, Alfredo. Enciclopedia de Medicina China, 1.194 puntos para acupuntura, moxibusión y masaje y Qui Gong. Edición Medicinas Complementarias. Madrid, 1998.
- Halpern, Dr. Marc. California Collage of Ayurveda. Publicado por Diario Luz en el Ayurveda.
- Hernández, Danilo. Las claves del yoga. Teoría y Práctica. Editorial la Liebre de marzo, S. L., 1997.
- Nogueira Pérez, A. Carlos. Acupuntura I, Fundamentos de Bioenergética. Ediciones C.E.M.E.T.C. S.L. 2002
- Nogueira Pérez, A. Carlos. Acupuntura II, Fisiología, Patología, Semiología y Terapéutica en M. T. Ch. Ediciones C.E.M.E.T.C. S.L. 1999.
- Padilla Corral, José Luis. Curso de Acupuntura. Miraguano Ediciones, 4ª edición, enero 2008.
- Ping Li. El gran libro de la Medicina China. Mr ediciones martínez roca.
- Richard Webster. Feng Shui. Introducción a la tradición y sus beneficios. Ediciones Onico, S.A. 1997.
- Rubin, Maurice. Acunpuntura y Digitopuntura. Guía práctica. McGraw-Hill-Interamericana de España. Primera edición, 1990.

Nota: He revisado muchos artículos de Internet que no aparecen aquí referenciados porque tampoco los he utilizado en el trabajo, dado el gran esoterismo que rodea ambas disciplinas, por ello he preferido guiarme por los libros que me han recomendado mis compañeros que han estudiado de forma seria la acupuntura.

LA ENERGÍA. FUENTE DE VIDA

Es una pequeña aproximación a la Medicina Tradicional China y a la búsqueda de las relaciones o conexiones que existen con el Yoga.

Entre todo lo que leí e indague encontré algo muy curioso y especial que quería compartir y es lo siguiente: "En aquellas noches en las que no puedas dormir, es porque estás en los sueños de otra persona". Qué forma más bella de describir el insomnio.

¡Saca siempre lo positivo de todo!

Mª Cristina Sánchez Yelo
X Promoción de Profesores de Yoga
Escuela Dhyana